Il GRANDE LIBRO del PANE
Lorena Fiorini
Più di 250 ricette tradizionali e sfiziose per un classico della cucina italiana
NEWTON COMPTON EDITORI

© 2011 Newton Compton editori s.r.l., Roma

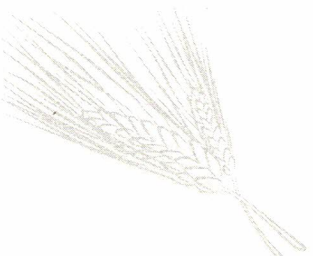
Edizione Mondadori Direct S.p.A.
per Mondolibri, Milano
su licenza Newton Compton editori s.r.l., Roma

www.mondolibri.it

Lorena Fiorini

Il grande libro del pane

Più di 250 ricette tradizionali e sfiziose per un classico della cucina italiana



A Luciano Russi, amico caro,
un grazie particolare per i suggerimenti elargiti.

A Bernardino Bartocci del Forno Campo de' Fiori e
Stefano Ceccacci del Panificio Ceccacci,
tutta la mia simpatia per aver sciolto i dubbi
su come fare il pane.

Per cominciare

È grazie al fornaio, alla sua fatica e alla sua inventiva che resiste nel tempo e torna nelle case, fragrante e fresco, il pane tradizionale. La panificazione si è evoluta, oggi si dedica maggiore attenzione alla qualità e all'igiene, le varietà si sono moltiplicate, ma identica è rimasta la fatica del panificatore, mestiere che si tramanda di padre in figlio.
I moderni macchinari hanno senz'altro ridotto la fatica fisica, ma l'uso sempre maggiore di additivi ha prodotto una lenta e inarrestabile dequalificazione professionale.
Dall'alimento povero, dal "pane e acqua" dei prigionieri, molto è cambiato. La preparazione del pane ha subìto un'evoluzione che ha trasformato le usanze della panificazione. Si è giunti a forme diversificate, a ingredienti più raffinati, a modalità di cottura più curate. Negli ultimi decenni l'attenzione si è soffermata su nuovi principi alimentari, verso la riscoperta di prodotti tipici locali, su materie prime che conducono all'agricoltura biologica e alle farine integrali. C'è chi ricerca prodotti di qualità e chi riscopre l'arte di fare il pane in casa.
Si è ridotto drasticamente il consumo pro capite in Italia: da 820 g nel 1891 ai 150-200 attuali. Per stimolare gli acquisti i fornai si sbizzarriscono con forme tra le più varie e con l'introduzione di materie prime insolite.
Il consumo di pane è diminuito, ma è aumentata la voglia di ricercare nel passato le tradizioni portate avanti oggi da veri e

propri artigiani che ci consentono di preservare e conservare un patrimonio legato a saperi, gusti e sapori. È grazie ai 25 mila forni artigianali, ai 150 forni industriali, ai 400 mila addetti, al loro sacrificio di alzarsi a orari impossibili per intridere la pasta e modellare filoni, pagnotte e panini, all'abilità e competenza, alla capacità di coniugare passato e presente, tradizione e tecnologia, che i risultati sono quelli di soddisfare i palati più esigenti e nello stesso tempo preservare la linea.
Oggi ci troviamo di fronte alla diversificazione nelle forme, alla varietà di ingredienti, a differenti modalità di cottura, all'impiego di materie prime sempre più raffinate e tecnologie sofisticate. L'attenzione è posta sulla riscoperta dei valori tradizionali, il ritrovamento di antichi sapori, la rivalutazione dei prodotti tipici, la conservazione di un patrimonio in cui si vanno a fondere tradizione e tecnologia.
Impariamo a riutilizzare il pane che avanza, tagliamolo a pezzi, mettiamolo a essiccare al sole, poi riponiamolo con amore in un sacchetto di tela o di carta e tiriamolo fuori quando le nostre ricette lo richiedono. Il pane non bisogna buttarlo, mai.
Un tempo, nel mondo contadino, quando si deteriorava e si decideva di darlo agli animali, veniva prima baciato. La stessa cosa succedeva se cadeva capovolto. Durante la notte veniva lasciato sul tavolo per le anime del purgatorio. Tutti i prodotti della terra dovevano essere utilizzati, niente veniva lasciato a marcire nel campo. Una sorta di religiosa affezione nei confronti del proprio lavoro e nei confronti di madre natura.
Settanta chili di cibo a testa all'anno finiscono nei cassonetti. Il pane ne fa parte. Si parla di crisi, di difficoltà economiche. E allora? Facciamo qualcosa, diminuiamo questa cifra allarmante, impariamo a conservare, invertiamo le cattive abitudini, non

liberiamoci di un bene prezioso che può arricchire ancora la nostra tavola, che riconduce alla tradizione e alla buona cucina, alla riscoperta di sapori semplici e genuini e di ricette dimenticate. Le nonne non buttavano nulla, riciclavano, con amore e attenzione. Ridiamo il giusto valore al pane. Il pane è storia, cultura, vita e per ultimo, ma non ultimo, amore.

> Cibo comunissimo, *fatto di farina di grano, o di biade.*
> *[...] Cercar miglior pan, che di grano, è non si contentar dell'onesto.*
> *[...] Dire il pan pane, cioè favellar come l'huom la 'ntende, senza rispetto.*
>
> Vocabolario degli Accademici della Crusca, Il pane

Il pane nella storia

Fin dai primordi della civiltà il pane è considerato elemento insostituibile della nostra alimentazione. È possibile che il pane, noto all'*Homo sapiens*, sia apparso per la prima volta nel 10.000 a.C. tra Paleolitico e Neolitico.
Gli antichi mangiano il chicco di grano come tutti i frutti della terra. Incominciano a triturarlo prima tra due pietre, poi in cestelli e mortai. Con la farina ottenuta preparano la farinata. Più tardi alla farina aggiungono l'acqua, ottengono un impasto che viene cotto su una pietra rovente. La scoperta del fuoco porta a tostare i chicchi, che diventano più digeribili e saporiti, nasce una sorta di galletta non lievitata che, con il tempo, si arricchisce di grasso, uova, burro e altri ingredienti.

Antiche iscrizioni provenienti da scavi archeologici ci confermano che il pane è il nutrimento base sia degli egizi che dei romani. Le pareti delle piramidi e gli affreschi che ancora oggi possiamo ammirare a Pompei ed Ercolano testimoniano l'importanza del pane nell'epoca romana.
Gli egizi preparano, intorno al 6000 a.C., il pane azzimo, cotto su pietra o su dischi di terracotta roventi. Intorno al 3000-2000 a.C., in modo spontaneo, si scopre la fermentazione. Si narra di una donna egizia che vede raddoppiato, causa una dimenticanza, il volume dell'impasto. Decide di metterlo ugualmente a cuocere. Nasce il pane.
I contadini hanno in tavola il pane d'orzo che ricevono anche come forma di salario, mentre ai nobili è riservato quello di farina di grano. Si conoscono quaranta tipi di pane e pasta diversi. Nel regno dei morti è alimento irrinunciabile.
I primi fornai sono i greci con mulini a braccia e forni posti uno accanto all'altro. I greci ritengono che il pane sia un dono del dio delle greggi Pan, protettore di pastori e cacciatori. I greci prendono degli apprendisti, imparano l'arte di fare il pane, diventano maestri, aprono nuovi forni, costituiscono una corporazione forte che ottiene numerosi privilegi, ma anche restrizioni. Possono sposarsi o dare in sposa le loro figlie a persone dello stesso livello; figli e nipoti devono far parte della corporazione, pena la perdita dei privilegi. La corporazione dei panettieri sceglie, come patrono, Mercurio Arto, dal greco ártos, cioè pane.
Ateneo afferma che nel III secolo a.C. si potevano contare ben 72 qualità diverse di pane.
I romani raccolgono le esperienze dei fornai greci dopo la sconfitta del re macedone Perseo. Ateneo, Plinio il Vecchio e Gellio testimoniano le trasformazioni in fatto di panifica-

zione: dalla galletta impastata con la farina d'orzo al pane di farina di grano che sostituisce il *puls*, la farinata di farro o di fave, considerato cibo per antonomasia dai romani. Nel XVI secolo a Roma si distinguono due tipi di pane: il pane a "decina", pane raffinato destinato alla tavola dei ricchi, e il pane a "baiocco", acquistato dalla plebe. Sono due le categorie dei fornai, una "da stufa", che prepara pagnottelle, e l'altra dei "casareccianti" che impastano solo pagnotte caserecce. La maggior parte della farina diventa polenta, i nobili possono permettersi il pane bianco, *panis secondarius*, i ricchi un pane di farina bianca ma non finissima, *panis candidus*, *mundus*, i poveri consumano il pane nero di farina setacciata rada. Da aggiungere il pan da cani, *panis furfureus*, fatto con la crusca.
I legionari di Giulio Cesare (101-44 a.C.) utilizzano radici particolari. Impossibilitati a recuperare il frumento e stanchi di cibarsi di sola carne trovano il modo per rendere il loro desco meno triste. Ma soprattutto riescono a sopportare la fame e a prendersi gioco del nemico.
Nella Roma di Augusto esistono ben 400 forni. Il pane dei romani è sempre presente sulla tavola, preparato prima in casa poi nelle panetterie, cotto in forno o in recipienti speciali.
Pinsores o *pistores* è il nome dato al panettiere, nome che proviene da chi pesta il grano nei mortai, mentre il luogo dove lavora si chiama *pistorix*.
Con l'arrivo delle popolazioni barbariche, il patrimonio di conoscenze finisce per disperdersi. I barbari sono dei guerrieri nomadi, preparano un intruglio con cereali selvatici, sono lontani dalla cultura del pane dei popoli civilizzati che coltivano il grano e sanno impastare e lievitare.
Nel Medioevo la popolazione predilige il consumo di carne,

mentre il pane realizzato con farina di frumento è preferito dai signori. La povertà impera, la plebe è costretta a recuperare cereali di minor valore come l'orzo, la segale o il farro le cui farine unite ai legumi, alle castagne o alle ghiande riescono a dare l'apporto calorico minimo necessario. Mentre mulini e forni sono appannaggio dei signori, i conventi sono gli unici luoghi dove si continua a sfornare il pane e, soprattutto, si perpetuano le tradizioni e i gusti giunti poi fino a noi.
Nella metà del XIII secolo il pane eucaristico diventa ostia di finissima farina di grano. È l'ostia benedetta. Preparata dagli stessi sacerdoti e cotta su appositi ferri, la realizzazione è affidata alle suore nei conventi.
Con la vita stanziale, la coltivazione della terra assume una nuova prospettiva, le foreste vengono dissodate, la *produzione* di cibo subentra alla *ricerca* di cibo, comincia un nuovo rapporto con il territorio. La vita nomade scompare progressivamente per lasciare il posto a un nuovo modello culturale. L'uomo inizia la coltivazione dei cereali e la preparazione del pane assume una nuova valenza, quella di un cibo vitale.
Il Rinascimento vede sulla tavola quella sontuosità che l'ha caratterizzato. Famiglie, casati, principati e signorie dedicano alla cucina e alla tavola grande attenzione e ricerca.
È nel Settecento che i mulini cominciano a produrre la farina senza la crusca, farina più raffinata destinata alle tavole dei ricchi e che solo in seguito verrà estesa a tutti i livelli sociali.
La licenza di "fabbricar pane", affidata ai privati che cominciano a fare il pane nei forni regi, fa aumentare in modo considerevole il costo del pane tanto che la povera gente è costretta ad acquistarlo al mercato nero.
Il mestiere del panettiere viene liberalizzato e slegato dal po-

tere. Si lavora in un regime di concorrenza auspicando il progressivo perfezionamento dei prodotti da forno e il livellamento dei prezzi.
Il parigino Salignac, nel 1760, introduce la macchina impastatrice, il lavoro manuale si alleggerisce. Il conte di Rumford costruisce il primo forno moderno e l'attività viene revisionata e ottimizzata.
La fine del Settecento è foriera di grandi novità: selezione di nuove varietà di cereali, i mulini cominciano a produrre la farina senza la crusca, più raffinata e destinata alle tavole dei ricchi.
Nei mulini a pietra vengono introdotti cilindri meccanici al posto delle macine per la molitura. La velocità è ridotta e un unico passaggio consente alla macina di non sottrarre al cereale componenti preziose.
Nell'Ottocento viene introdotta la gabella. In Piemonte e in Lombardia è obbligatoria alla consegna del pane cotto nel forno. A conferma del pagamento il pane viene segnato con il *suggel del pan*.
A Genova è vietato impastare le pagnotte in casa ed è imposto l'acquisto dall'*angocolo*, la bottega incaricata di riscuotere anche la gabella. A Firenze i garzoni dei fornai ritirano il pane dalle case e lo portano dal *panicocolo* per controllare, attraverso la tipologia, la condizione economica delle famiglie.
La panificazione è sempre più attenta alla qualità. Al frumento si affiancano altri cereali, migliorano i modi per eliminare impurità e maggiore attenzione viene rivolta alla stagionatura.
Nel Novecento più farine vengono miscelate tra loro, impastate insieme danno così origine a quella che è la panificazione odierna che finisce per portare sulla tavola prodotti ad alto valore nutritivo. Anche i lieviti subiscono uno sviluppo nella

produzione e si va estendendo l'uso dell'impastatrice e delle macchine per sagomare il pane. I forni migliorano l'efficienza e affinano l'andamento della cottura. Su tutto il processo produttivo regna una grande attenzione per la pulizia e, soprattutto, vengono introdotte norme che regolano l'igiene.
Durante la seconda guerra mondiale il pane bianco è pressoché introvabile e quello reperibile è un lusso, in commercio appaiono farine scure. L'arte di arrangiarsi si mette in moto. Finita la guerra i panifici dedicano maggiore attenzione a pani bianchi curati nella forma e nell'aspetto. Il pane integrale si allontana per un lungo periodo dalle tavole, forse per far dimenticare le privazioni e gli stenti.

La mitologia

La dea delle messi, Demetra per i greci, Cerere per i romani, ricopre di cereali tutti coloro che l'accolgono con benevolenza. Per gli antichi egizi il pane è dono della dea Iside, che insegna loro a macinare il grano tritandolo fra due pietre e a impastare la farina con i piedi.

La pittura, la scultura

Il tema del pane ha ispirato artisti di tutti i tempi. Lo troviamo in letteratura, pittura, scultura, musica. Pale, capitelli, vetrate, riproducono temi biblici legati al pane. Testi antichi e siti archeologici lo testimoniano. Il suo valore simbolico è il più riprodotto in pranzi sacri e laici. È il corpo di Cristo, nelle rappresentazioni dell'ultima cena di Gesù con gli Apostoli prima del tradimento di Giuda, a ispirare, tra i tanti, Leonardo, Tiziano, Raffaello, Luca Della Robbia, per arrivare a Manet, Picasso, Salvador Dalì, Piero Manzoni.

[...]

A la farina poi che ragunata
ha sopra liscia tavola, dispensa
tepid'onda il villano, e l'aggrumata
pasta scorrendo co la man l'addensa,
liquido sal vi sparge, e 'l tutto insieme
mesce e volge sossopra e mena e preme.

Poi ch'assodata fu la facil massa,
ei con le palme a dilatarla imprende,
appianala, rotondala, l'abbassa,
la segna in quadri uguali e la distende
e la compone in aggiustato loco
che Cibale mondò vicino al foco.

Di piatti la ricopre, indi con arte
la veste di carbon. Mentre Vulcano
e i piatti al foco fan la loro parte
quel non si sta con le sue mani in mano,
ma cerca d'altro cibo, onde men grato
non sia pane senz'altro al suo palato.

[...]

La torta, *poemetto d'autore incerto tradotto dal latino da Giacomo Leopardi*

Cosa occorre per fare il pane

Gli ingredienti base

I cereali, il frumento

In passato i contadini si sfamano con la polenta, il pane è un bene irraggiungibile. Pur di avere un lontano surrogato utilizzano la segatura, la canapa, il papavero, i semi d'abete, nocciola, le fave, la zucca, le ghiande, la rapa, la gramigna, il lupino, il radicchio selvatico, la sorba, l'asparago selvatico, la coccola d'alloro. Spesso radici bollite, pestate, setacciate, trasformate in farina e mescolate consentono di ottenere un pane che si accosta al pane di frumento. A queste preparazioni si affianca l'uso di cereali "poveri", segale, farro, avena, orzo, grano saraceno, miglio, mais, riso, panico, veccia, sorgo.
Tuttavia il frumento resta il cereale fondamentale per la produzione del pane. La farina si ottiene tramite la molitura, macinazione durante la quale viene separata la parte esterna del chicco di grano, che contiene elevate quantità di fibra, da quella interna.
Numerose sono le varietà di frumento, il cereale che risulta maggiormente coltivato nel mondo, che possiamo ricondurre a due categorie principali: grani teneri e grani duri.
Dai grani teneri, ricchi di carboidrati sotto forma di amido e con il maggior contenuto di zuccheri che facilitano la lievitazione, si ottiene la farina utilizzata nella panificazione.
Il chicco del frumento contiene tutti gli elementi nutritivi fon-

damentali per l'alimentazione dell'uomo: dall'acqua allo zucchero, dall'amido ai grassi, dalle sostanze azotate a quelle minerali.

Trifone d'Alessandria così cataloga le differenti varietà di pane: lievitato, non lievitato, di fiore di farina, di fiocchi d'avena, non abburattato (ritenuto più lassativo), di segale, di spelta, di miglio.
Nel libro La dieta per i malati e per i sani, *Difilo di Sifnos è stato il primo a dichiarare che il pane fatto di grano a paragone di quello d'orzo è più nutriente, più digeribile e in ogni modo superiore. In ordine di merito il pane fatto di fior di farina viene al primo posto... non di meno ha un profumo più povero ed è meno nutriente. Il pane fresco è più digeribile del secco oltre a essere più nutriente e succoso. Inoltre incoraggia l'azione respiratoria ed è più facilmente assimilato.*

ATENEO, I deipnosofisti

La farina

La farina si ricava attraverso la macinazione, sgretolamento, rimacinatura e setacciatura del chicco.
La composizione della farina cambia a seconda del frumento dal quale proviene e dal processo di raffinazione che ne segue. Da considerare, inoltre, la natura del terreno nel quale è seminato il grano, il clima, i trattamenti agricoli ai quali è sottoposto, i fertilizzanti e i pesticidi chimici impiegati, utili all'agricoltura, ma dannosi per la nostra salute.
La farina migliore deriva dal frumento, seguono la crusca di frumento, il cruschello e la semola di grano duro.
Le farine si distinguono in forti e deboli in relazione al conte-

nuto di due proteine, glutenina e gliadina che unendosi all'acqua utilizzata nell'impasto comportano la maturazione del glutine, responsabile della crescita dell'impasto.
Le farine di forza sono le più adatte alla panificazione, esigono più acqua di quelle deboli, possono assimilarne fino all'80% del peso della farina, possiedono maggiore quantità di glutine, lievitano più facilmente. La regina delle farine di forza è la manitoba, farina di grano tenero proveniente da Manitoba nel Canada, è l'eccellenza.
Ignorate per lunghi anni, le farine ricavate da vari cereali vivono oggi un momento di riscoperta. Gli impasti da lievito si ottengono tramite la mescolatura con farine di frumento. La produzione si avvale della crusca, ingrediente esterno del chicco, ricco di fibre, sali minerali, vitamine e proteine. Assorbe più acqua delle farine bianche.
Attenzione alla data di scadenza. Se trascorre troppo tempo dalla macinazione, la farina diventerà vecchia e il risultato finale sarà compromesso con lo scadimento della qualità. Conservate la farina in luogo asciutto.

L'acqua
Dosate l'acqua secondo le indicazioni di base, ma sarà la vostra esperienza a dare il tocco finale.
L'acqua impiegata nella preparazione del pane deve essere sufficiente a formare un impasto abbastanza consistente. La quantità varia a seconda dell'umidità dell'aria. È importante non miscelarla all'impasto tutta insieme, ma aggiungerla poco per volta. Fondamentale per far amalgamare tutti i componenti nell'impasto, svolge un ruolo chimico-fisico prezioso. In genere è richiesta acqua tiepida a una temperatura

di 30-35° per garantire i risultati migliori nella fermentazione.
Se volete un pane dalla superficie lucida, spennellatelo con l'acqua al momento dell'uscita dal forno.
Il miglior misurino per determinare la quantità di liquido sono le vostre mani, il tatto indicherà quando compattezza, morbidezza, elasticità, sofficità giungono al giusto livello.

L'olio d'oliva, lo strutto, il burro

Olio d'oliva, burro, strutto, margarina, oli vegetali, sono tra i grassi più utilizzati nella panificazione. Il loro inserimento contribuisce a determinare, in parte, la gradevolezza, la morbidezza e la fragranza dell'alimento.
Nella preparazione del pane, è di gran lunga preferibile usare l'olio extravergine d'oliva, ottenuto con procedure che assicurano la semplice spremitura di olive esenti da trattamenti chimici. Un olio, questo, capace di rendere il nostro pane più soffice, più a lungo conservabile e che accresce il suo valore energetico.
Con l'aggiunta di olio extravergine d'oliva nell'impasto, la fermentazione si attenua. È, quindi, consigliabile l'aggiunta di qualche grammo di lievito in più.
Spennellare l'olio sulla superficie della pasta prima della fermentazione consentirà alla superficie di restare intatta evitando la formazione della crosta.
È consigliabile inserire i grassi nell'impasto dopo la prima lievitazione.
Il burro, ottenuto dalla lavorazione della panna, è fondamentale in pasticceria, si usa anche nella panificazione per donare ai composti vitamina A, ma anche colore, sapore e

profumi che derivano dalle erbe dei pascoli dove si sono nutriti gli animali dai quali il burro proviene.

Il latte

Nella panificazione l'uso del latte vaccino, omogeneizzato e pastorizzato, è d'obbligo per realizzare pani e panini morbidi e dal gusto particolarmente delicato.

Il miele

Piccole dosi di miele conferiscono aroma e colore alla superficie del pane. Sarà il vostro gusto personale a prevalere e a dettare la scelta. Sono da suggerire mieli dal sapore e odore poco accentuato, mentre sono da evitare quelli eccessivamente profumati. Il miele normalizza l'umidità all'interno del pane, favorisce la conservabilità ed evita la screpolatura in superficie che potrebbe verificarsi in fase di raffreddamento.

Lo zucchero

Oltre a dolcificare, toglie sapore al lievito e aiuta la fermentazione. Il consiglio è quello di ridurne il consumo a favore di dolcificanti naturali, quali il miele o il malto. Infatti, lo zucchero deriva da un'interminabile trasformazione del prodotto primario legata a una lunga serie di lavorazioni industriali.

Il malto

Piccole dosi di malto, a elevato contenuto zuccherino, aggiungono al vostro pane volume, favoriscono la lievitazione e la colorazione della superficie, e donano anche una maggiore gradevolezza e valore nutrizionale.

È preferibile il malto ottenuto dall'orzo o dal riso. Può essere sostituito dal miele.

Le uova

Accertatevi che siano fresche, controllatene la provenienza, la data di scadenza. Come verifica della loro qualità potete immergerle in acqua salata, se vanno a fondo significa che il contenuto di aria è minimo e quindi sono fresche, se salgono a galla con la punta leggermente alzata, è preferibile usarle cotte, se risalgono completamente in superficie sarà bene non usarle. Nel caso in cui l'uovo sia stato rotto, la freschezza si vede dall'albume, se è di colore lattiginoso e appare molto denso, l'uovo è fresco, al contrario se è semiliquido ha già alle spalle alcuni giorni. Il rischio salmonella è in agguato e le uova sono un buon veicolo. Rammentatevi l'igiene: lavatevi sempre le mani dopo averne toccato il guscio!

Il sale

È il comune sale da cucina o sale marino, il cloruro di sodio, che apporta nuovi aromi, dà sapore e agisce sulla colorazione della crosta dorata. Dona maggiore umidità al pane e lo rende conservabile più a lungo. Aumenta l'elasticità e la consistenza – agisce sulle maglie del glutine – della pasta e rallenta la velocità di fermentazione. Dà forza maggiore alle farine più deboli. Tra il sale a grana grossa e il sale a grana fine, è consigliabile utilizzare quest'ultimo per la capacità di sciogliersi in acqua senza lasciare residui.

Alcuni pani, privi di sale, restano un po' piatti, si presentano molli, privi di consistenza, la mollica è meno porosa, meno compatta e con gli alveoli più grandi.

Il sale va usato con parsimonia, sciolto in acqua tiepida prima di incorporarlo alla pasta, mai a stretto contatto con il lievito: potrebbe danneggiarne le cellule. È consigliabile aggiungerlo dopo aver già iniziato a impastare. La percentuale di utilizzo va dall'1% al 3% della farina usata nell'impasto. La dose media di riferimento è di 20 g per 1 kg di farina. Pani speciali o dietetici hanno una bassa quantità di sale. Pani che prevedono l'inserimento di ingredienti salati, naturalmente vedranno diminuita la quantità di sale.
Una salatura eccessiva può danneggiare il percorso di lievitazione. Non compromettete il vostro lavoro. La pratica e l'esperienza vi diranno quando usarne un granello di più o un granello di meno!

Suggerimenti

Il pane, una volta coperto con un telo bianco umido, non va scoperto per non arrestare la lievitazione. Il telo è indispensabile per evitare il formarsi della crosta in superficie.
Il telo va rimosso con delicatezza: il pane potrebbe sgonfiarsi.
La lievitazione aumenta se nell'impasto vengono inseriti ingredienti grassi.
Se i pani riposano più del necessario, aumenteranno di volume e andranno lavorati di meno.
Evitate di mettere il lievito, elemento vivo, a diretto contatto con il sale.
Posizionate i pani a riposare a distanza l'uno dall'altro per evitare che si uniscano durante la lievitazione.
I tagli sulla superficie del pane favoriscono l'uscita dei gas causati dalla fermentazione o dalla cottura.

Il lievito

Lievito di birra

Il lievito di birra in passato si otteneva dalla fermentazione del mosto della birra; oggi, invece, attraverso i funghi dello zucchero. Il lievito si trova fresco nei panifici, in panetti da 25 g nei negozi o in grani che durano a lungo e necessitano di essere ammorbiditi in acqua prima di essere utilizzati.

Nel XV secolo l'inserimento del lievito di birra modifica radicalmente la preparazione del pane.
La storia racconta che a opera dei cuochi di Maria de' Medici, andata in sposa a Enrico IV e trasferita da Firenze a Parigi, viene messo in vendita, intorno al 1650, un pane bianco e morbido che riscuote grande successo. Ciononostante la lievitazione artificiale viene lungamente ostacolata, solo vent'anni più tardi l'intervento del Parlamento parigino pone fine alla querelle.

Lievito secco

È lievito liofilizzato, disidratato, in polvere. Dona un rendimento maggiore di tre volte rispetto al lievito di birra. Si conserva a lungo e ha la necessità di essere "messo in moto" per alcuni minuti dentro l'acqua prima di essere utilizzato.

Lievito chimico
È il lievito che "lavora" durante la cottura. Vengono utilizzati, inoltre, in modo marginale, **bicarbonato** e **grano germogliato**.

Metabolismo del lievito, in relazione alla temperatura
- *si ferma a 3°*
- *diminuisce sotto i 30°*
- *cessa di vivere sopra i 50°*

Da questo si deduce che durante il processo di lievitazione, l'impasto non dovrà trovarsi a temperature che superino i 30°.

I lieviti più usati per preparare il pane

Biga
È quella parte dell'impasto preparata in anticipo, diverse ore, a volte dei giorni. Consiste nell'impastare farina, acqua e lievito così da ottenere una massa consistente, da rinfrescare periodicamente, cioè riprendere e rimpastare in modo da ottenere un composto che abbia i lieviti sempre attivi.
L'utilizzo della biga consente una veloce fermentazione e una maggiore digeribilità del pane. La biga si conserva al fresco, in frigorifero, spalmata di un filo d'olio in superficie per evitare il formarsi della crosta e coperta con un panno.

Biga Poolish o "crescente"
L'impasto è preparato qualche ora prima.
La farina e l'acqua, in ugual misura, incorporano il lievito, formando un impasto molle.

Lievito naturale o pasta madre

I tempi di lavorazione del lievito sono molto lunghi. Dona al pane un aroma particolare e caratteristico.

Si distingue per la digeribilità e perché regala una forma più regolare.

Preparate, quattro giorni prima del suo utilizzo, un composto procedendo nel modo che segue.

Setacciate 100 g di farina in una terrina, versate 50 ml di acqua, amalgamate aggiungendo 1 cucchiaino d'olio e 1 cucchiaino di miele.

Impastate fino a ottenere un composto sodo e liscio. Lasciatelo riposare, in una ciotola di terracotta, coperta da un piattino, per almeno 48 ore in un luogo caldo, a una temperatura che non vada al di sotto dei 15° e al di sopra dei 20°.

Se tutto procede e il lievito dà segni di vitalità, prelevate l'interno della massa, escludendo le impurità, pesate 100 g di impasto e aggiungete 100 g di farina e 45 ml di acqua e lavorate nuovamente per ottenere un composto sodo e liscio come la volta precedente.

Lasciatelo riposare in una ciotola più grande coperto da un piatto, per altre 48 ore.

Quando l'impasto sarà raddoppiato di volume, allora il lievito sarà pronto per la preparazione del pane. Per mantenere vitale la pasta madre, occorre effettuare un "rinfresco" ogni due giorni, se conservato a temperatura ambiente, ogni 4-5 giorni se conservato in frigorifero.

Le nostre nonne, per avere sempre il lievito naturale a disposizione, prelevavano dalla massa finale del pane una quantità di pasta sufficiente a preparare un nuovo impasto, secondo le necessità.

Ricetta base per la preparazione del pane con lievito naturale

Ingredienti:

500 g di farina di grano tenero

20 g di lievito naturale

300 ml di acqua

Setacciate la farina in una terrina, aggiungete il lievito naturale sciolto in un poco di acqua tiepida, fate amalgamare intridendo con la punta delle dita, poi impastate, aggiungendo man mano acqua, fino a ottenere un impasto compatto e liscio.

Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per almeno 6 ore, meglio una notte intera e in luogo tiepido.

Ricetta base per la preparazione del pane con lievito di birra

Ingredienti:

500 g di farina di grano tenero

10 g di lievito di birra

300 ml di acqua

Setacciate la farina in una terrina, sciogliete il lievito in 150 ml di acqua tiepida, versate il liquido ottenuto, fate amalgamare aggiungendo acqua fino a ottenere un impasto compatto.

Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 2 ore circa e comunque fino a volume raddoppiato.

Preparare il pane

I preliminari

Mettetevi il grembiule, cominciate a radunare sul tavolo gli ingredienti e gli utensili di lavoro. Lasciate riposare tutti gli elementi alla stessa temperatura per un tempo adeguato.

Per un impasto che non prevede il lievito, per preparare, lavorare e realizzare i pani, la temperatura migliore è intorno ai 20°. Al contrario, per un impasto che ha al suo interno il lievito, si aggira intorno ai 25°. Tenete conto che se è inferiore ai 25° dovete aumentare il lievito, se, invece, è superiore, i processi di fermentazione aumentano. L'utensile indispensabile per fare il pane sono le vostre mani utilizzate per intridere, amalgamare, premere, battere, sollevare, e, infine, dare forma all'impasto.

Ci sono altri utensili indispensabili da avere a portata di mano: la spianatoia, il matterello, la spatola per pulire il piano di lavoro e un setaccio, un dosatore per liquidi e una bilancia di precisione. Munitevi di cucchiai di legno, ciotole di vetro o di ceramica di diversa grandezza, panni da cucina, un coltello per incidere l'impasto, un pennello per spennellare la superficie del pane, un termometro da cucina e da forno. Sono poi necessarie teglie di varie dimensioni e stampi per accogliere il pane da infornare.

Dall'impasto alla cottura

Dalla durata delle operazioni di impastatura, lievitazione e cottura dipende il risultato finale in termini di sapore. Una cosa è

certa: non importa il procedimento adottato, ma più a lungo durano le tre operazioni, migliore sarà la riuscita.

Impastare

L'amalgama di tutti gli ingredienti forma una massa omogenea che permette, nella successiva fase di lievitazione, di apportare le migliori modifiche strutturali.

Che cosa succede durante l'impasto? L'acqua idrata l'amido contenuto nella farina, gli enzimi si attivano, favoriscono la trasformazione delle proteine in glutine che viene reso libero di conferire l'elasticità all'impasto preparandolo alla lievitazione. Il lievito, per effetto dell'impasto, viene amalgamato e inizia da subito la sua azione.

È fondamentale un'impastatura generosa, che consenta la distribuzione dei gas nella massa e faciliti l'azione degli enzimi presenti nella farina. Per impastare è bene avvalersi di movimenti regolari e ritmici, la mano si deve muovere sicura, per riuscire a ottenere una struttura spugnosa e alveolare che consente, in seguito, una buona digestione.

L'impastatura può avvenire sulla spianatoia o in una ciotola. In passato, nelle case contadine, avveniva direttamente nella madia.

Due sono i modi di procedere per l'impasto: "diretto" o "indiretto". Nel primo caso tutti gli ingredienti vengono miscelati e impastati contemporaneamente senza l'inserimento di pasta lievitata e la lievitazione prevede tempi lunghi. Nel secondo caso si tratta di impasti che prevedono l'inserimento di lieviti attivi. La fermentazione diviene più veloce, la digeribilità è assicurata, la crosta sarà friabile e croccante. Procedete preparando un primo impasto nel quale amalgamate insieme farina, acqua e lievito, quindi, un secondo impasto nel quale aggiun-

gete gli altri ingredienti, tra i quali il sale. Questo secondo metodo è la garanzia di un risultato nel quale profumi e lunga conservazione del prodotto sono assicurati.
Un po' di storia dei nostri nonni. Nelle povere abitazioni dei contadini, in particolare nel Veneto, si usava, per fare il pane a pasta dura, una macchina di legno che veniva azionata a mano. Quando non c'erano soldi per acquistare la macchina, si calzavano un paio di zoccoli di legno adatti a impastare la farina. La pasta dura ha una bassa percentuale di umidità, quindi, impastare la farina diventava un lavoro molto duro.
Oggi l'impastatura avviene, per piccole quantità e a uso domestico, a mano, ma anche a macchina con impastatrici automatiche che trovano largo uso nella panificazione di tipo industriale.

Sapore del pane

Cosa rende diverso e gustoso il nostro pane? Spezie e aromi vi regalano pani speciali, quando li distribuite sulla superficie o li inserite direttamente nell'impasto.
Aglio, alloro, anice, basilico, cannella, carota, cedro, chiodi di garofano, cipolla, coriandolo, cumino, dragoncello, finocchio, girasole, limone, maggiorana, mentuccia, mirto, noce moscata, origano, pepe, peperoncino, prezzemolo, rosmarino, salvia, sedano, papavero, sesamo, zucca, sono semi e spezie che arricchiscono e rendono particolari i pani di casa vostra.
Potete rendere il pane ancora più appetitoso preparandolo con noci, nocciole, uva passa, olive, fichi, zibibbo, castagne, patate, pinoli, banane, pomodori.
I diversi ingredienti aderiscono meglio alla superficie del pane se prima della spolveratura viene spennellata acqua o il tuorlo dell'uovo.

Lievitare

Terminato l'impasto, è il momento dell'attivazione degli enzimi e della trasformazione degli zuccheri. Mettete la massa in una ciotola infarinata coperta da un panno bianco leggermente umido, a riposare per il tempo stabilito, minimo ½ ora a una temperatura di circa 25° e lontano da correnti d'aria. Trascorso il tempo riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo per qualche minuto, e dategli la forma voluta.

È il momento della seconda lievitazione consigliata per evitare che la crosta dell'impasto si rinsecchisca limitando, quindi, la lievitazione.

La lievitazione si ritiene conclusa quando la massa ha raddoppiato il volume e quando, spingendo l'impasto con un dito, si forma una fessura che viene immediatamente riassorbita.

La preparazione di pani particolari, che richiedono una maggiore elaborazione, può essere facilitata utilizzando un accorgimento: dopo 10 minuti di lievitazione, prendete la pasta con entrambe le mani e sbattetela ripetutamente su una base dura.

Da un passo del Talmud

O Signore dei mondi è perfettamente chiaro al tuo cospetto che è nostra intenzione compiere la tua volontà. Ma chi ce lo impedisce? Il lievito che è nell'impasto!.

Dare forma all'impasto

La farina, l'acqua, il lievito e gli eventuali altri ingredienti, guidati dalle mani, hanno creato un impasto. Ora dategli una

forma a seconda di quello che avete deciso di mettere in tavola.
La vostra fantasia si scatenerà, le vostre mani continueranno l'opera accarezzando la pasta liscia, morbida, elastica, vellutata che avete appena formato.
Sarà una gioia assistere alla trasformazione della pasta, una pasta viva e al tempo stesso misteriosa che solo la cura e la voglia di cucinare prodotti genuini riuscirà a trasformare in miracolo.
Per ottenere pani di sagoma allungata è bene procedere stendendo la pasta con il matterello, avvolgendola su se stessa e lavorandola fino a raggiungere la forma desiderata.
Per i panini rotondi è bene lavorare l'impasto con le mani in modo circolare. Un accorgimento: la piega della pasta deve essere rivolta verso il fondo del tavolo di lavoro.

[...]
Caro il mio grano! Quando il mio tesoro
mando al mulino, se ne va, sì, questo;
ma quello nasce sotto il mio lavoro.
[...]
Tua carne è il pane. - Ma tuo sangue, il vino. –
Che odore sa l'odore di pan fresco! –
E che cantare fa cantar di tino! –

GIOVANNI PASCOLI, Grano e vino

Cuocere il pane

L'ideale è il forno a legna, ma si possono ottenere buoni risultati anche con i forni domestici, a gas o elettrici. Il pane cotto

nel forno a legna consente la conservazione di molte caratteristiche organolettiche e nutrizionali e si mantiene molto a lungo.
Il forno a legna, con la calotta rotonda, è rivestito al suo interno da mattoni refrattari che impediscono al calore di disperdersi. Va preriscaldato 4-5 ore prima del suo utilizzo con legna di piccole dimensioni, aggiungendo successivamente legna più dura e ben stagionata. Può essere usato legname aromatico che conferisce al pane un sapore particolare. La temperatura è al massimo quando la volta si colora di bianco. Dopodiché si procede togliendo la brace e la cenere, si pulisce il piano del forno con una scopa di saggina avvolta in un panno bagnato e si continua infornando una focaccia che serve da prova. Se cotta bene, il calore sprigionato è giusto, e si inforna il rimanente pane poggiato sulla pala, introdotto e fatto scivolare, con un colpo secco, sul piano del forno.
A evitare un eccessivo asciugamento della superficie del pane è necessario porre all'interno una ciotola con acqua.
È consigliabile aprire il forno solo dopo la prima ½ ora di cottura per non arrestare la lievitazione o, peggio ancora, lo sgonfiamento dell'impasto.
La cottura può avvenire anche nei forni domestici, sulla placca da forno oppure in teglie o stampi di diverse misure e di diversi materiali: acciaio, alluminio, ceramica. Il recipiente è pronto per accogliere il pane, una volta unto e spolverato di farina oppure dopo averlo rivestito di carta forno.
La temperatura, in fase di cottura, si aggira intorno ai 200-250°. È bene non superarla per evitare la formazione della crosta, ma è bene anche non scendere al di sotto per non rischiare che il pane si ripieghi su se stesso.

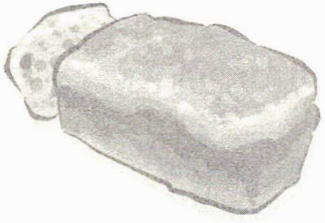
Il tempo di cottura varia a seconda della pezzatura del pane, della forma e, soprattutto, del forno. I tempi vanno dai 30 ai 60 minuti con l'accortezza di ridurre la temperatura intorno ai 180-200° dopo la prima ½ ora di cottura. Il pane è pronto quando raggiunge la temperatura interna di 100°. Un buon metodo per verificare lo stato del pane, è quello di introdurre uno stecchino lungo all'interno, se ne esce asciutto significa che il pane è cotto.
È bene tenere presente che i forni variano tra di loro. Sarà l'esperienza a guidarvi verso il giusto equilibrio tra tempi di cottura e temperature.
La fase di raffreddamento si aggira intorno alle 4-5 ore a temperatura ambiente, asciutta ma non secca, lontano da correnti d'aria. I pani, in questo periodo, perdono dal 2 al 5% del loro peso.

Il pane a tavola

Ponetelo in un piattino del diametro di circa 10 cm; alto, alla sinistra del piatto di ciascun commensale. Se di grossa pezzatura, un filone o una pagnotta, il pane va tagliato a fettine. Spezzatelo con le mani, non va né tagliato né morso, e questo riguarda anche i grissini. Un cestino foderato da un centrino conterrà il resto del pane. Sarà la padrona di casa a rifornire gli ospiti, di tanto in tanto, con un'apposita pinza. E sarà sempre la padrona di casa a togliere le briciole dal tavolo prima di servire il dessert.

Il pane e le regioni

I vari tipi di pani presenti in Italia raccontano le tradizioni popolari più antiche, preparati con abilità e fantasia dai maestri panettieri locali, sono un tesoro di cultura e storia del nostro Paese. Le ricette che seguono raccontano solo una parte della grande varietà di pani presenti nel territorio.
Il pane è particolarmente sensibile alle condizioni dell'ambiente in cui viene preparato e alla mutevolezza dei composti. Gli ingredienti, la temperatura e il territorio giocano un ruolo determinante. Ma anche le dita e le mani del fornaio assumono una valenza rilevante che, al cambio, rendono evidente anche la variazione del sapore.



Valle d'Aosta

Pane di grano saraceno

Il grano saraceno fa parte della famiglia delle Poligonacee ed è considerato il grano nero.
Si presuppone provenga dall'Asia, introdotto in Europa dai tartari e dai turchi.
Il pane tipico della regione un tempo veniva preparato una volta all'anno.
Le donne impastavano, gli uomini si occupavano di scaldare e tenere caldo il forno del paese. L'uscita del pane dal forno era l'occasione per fare festa.
Veniva messo a essiccare in rastrelliere di legno attaccate alle travi e arieggiate per evitare la muffa e utilizzato all'occorrenza. Per tagliarlo si usava un coltello di ferro, il *copapàn*, per ammorbidirlo si metteva a bagno in acqua, nelle minestre o nel latte.

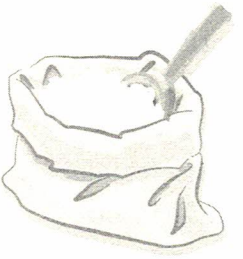
Ingredienti:
350 g di farina di grano saraceno
150 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
1 uovo
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
250 ml di acqua

Setacciate in una terrina 100 g di farina di grano tenero, formate la fontana, versate il lievito di birra sbriciolato e sciolto in 100 ml di acqua tiepida, fate amalgamare con la punta delle dita, continuate a lavorare impastando fino a ottenere una pastella che lascerete riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, in luogo tiepido per 3 ore, fino al suo raddoppio.
Setacciate insieme le restanti due farine sulla spianatoia, fate di nuovo la fontana, sistemate al centro la pastella lievitata, ammorbiditela con acqua, cominciate a intridere con le dita la farina circostante.
Aggiungete il sale e continuate a lavorare incorporando farina e versando un po' per volta l'acqua residua fino a ottenere un impasto morbido ed elastico.
Formate una palla che lascerete nuovamente riposare, coperta e in luogo tiepido, per un'altra ora.
Riprendete in mano l'impasto, lavoratelo brevemente per preparare un filoncino, praticate dei tagli trasversali sulla sommità, sistemate il pane in una teglia da forno unta e infarinata, fate riposare di nuovo ¼ d'ora.
Spennellate il pane con il rosso dell'uovo, trasferite in forno caldo a 220° e lasciate cuocere per 1 ora.

I difetti del pane

Crosta scura: *eccedenza di sale o zucchero o malto; forno troppo caldo.*
Crosta chiara: *scarsa quantità di sale o malto; farina troppo forte; acqua nell'impasto troppo calda; forno troppo freddo.*
Crosta fine: *troppo vapore ed eccessiva umidità all'interno del forno.*

Crosta spessa e dura: *esagerato tempo di cottura; vapore insufficiente; acqua eccessiva nell'impasto; fermentazione eccessiva o insufficiente; temperatura del forno bassa.*
Distacco della crosta dalla mollica: *eccessiva umidità nell'ambiente durante la fermentazione; temperatura elevata di fermentazione; acqua nell'impasto troppo calda.*



Piemonte

Pane barbarià

Il nome *barbarià* deriva dall'uso di due farine diverse e vuol dire "imbastardito".

Ingredienti:
250 g di farina di grano tenero tipo 00
250 g di farina di segale
40 g di lievito naturale
10 g di sale
300 ml di acqua
Setacciate insieme 200 g di farina di grano tenero e 200 g di farina di segale sulla spianatoia, date forma alla fontana, versate il lievito sciolto in 250 ml di acqua tiepida, intridete con le dita, incorporate la farina e lavorate per ottenere un composto che lascerete riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per tutta la notte.
Riprendete a impastare il composto aggiungendo i restanti 100 g di farina setacciata, il sale, la rimanente acqua versata un po' alla volta e lavorate fino a ottenere una palla compatta e liscia.
Lasciate riposare in luogo idoneo ancora 1 ora.
Recuperate il composto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in pani dalla forma rotonda, sistemateli in una teglia rivestita di carta oleata, fate riposare ¼ d'ora.

Trasferite la teglia in forno, preriscaldato con la legna a 220°, e lasciate cuocere per ¾ d'ora.

[...] Nelle campagne, quando non è l'avidità del malvagio guadagno che avvelena il pane del contadino, questi per la sua cocciuta ignoranza, se lo avvelena da se stesso facendo, per inveterati pregiudizi, il pane ogni 15 giorni, una volta al mese, mal cotto, poco salato, mal lievitato, con farine mal macinate e peggio conservate, e lo mangia, la maggior parte delle volte, stantio, inacidito, ammuffito.

STEFANO JACINI, Atlante dei prodotti tipici

Biova piemontese

Pane di diverse dimensioni legato alle trasformazioni delle abitudini alimentari.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
20 g di strutto
12 g di malto
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
250 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, formate la fontana. Sbriciolate il lievito e scioglietelo in 200 ml di acqua tiepida, versate il liquido ottenuto nell'incavo, e fate amalgamare incorporando la farina, unite lo strutto, il malto e dopo breve

tempo il sale. Lavorate aggiungendo l'acqua residua un po' per volta e fino a ottenere un impasto compatto e liscio.
Formate una palla che lascerete riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, in luogo tiepido e lontano da spifferi d'aria, per 1 ora, e comunque fino al suo raddoppio.
Riprendete l'impasto fra le mani, lavoratelo brevemente con il matterello per suddividerlo in 2 pani di forma rettangolare larghi circa 7 cm, poi arrotolateli. Schiacciateli al centro e poneteli nuovamente a riposare su un canovaccio infarinato, avendo l'accortezza di bloccare la lievitazione nel senso della lunghezza con un peso alle estremità. Fateli lievitare per ¾ d'ora, poi tagliateli a metà con un coltello, poneteli in una teglia unta e infarinata. Tracciate un'incisione sulla superficie dei pani, profonda 1 cm, metteteli in forno caldo a 220° e lasciate cuocere per ½ ora.

Grissino

La tradizione racconta che il grissino sia stato inventato dal fornaio Antonio Brunero per curare Vittorio Amedeo II, duca di Savoia, bambino inappetente e malato. Il Brunero fu incaricato dal medico di corte di fare un pane "lungo, leggero e sottile" che riscosse grande successo.
Oggi i grissini hanno un largo uso, da soli o accompagnati a formaggi e salumi oppure come base per la degustazione di vini.

Ingredienti:
400 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito di birra
1 pizzico di zucchero

4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
10 g di sale
150 ml di latte
100 ml di acqua
Setacciate la farina sulla spianatoia, formate la fontana, versate il lievito sbriciolato e sciolto nel latte tiepido, fate amalgamare, aggiungete l'olio, lo zucchero, continuate a impastare versando acqua un po' alla volta, unite il sale e lavorate fino a ottenere un impasto compatto e liscio, non troppo molle.
Formate un filone a forma rettangolare, lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, in luogo tiepido, per 1 ora, fino al raddoppio del volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in piccole parti che, lavorate con le mani infarinate, diventeranno listarelle della lunghezza desiderata.
Sistemate i grissini in una teglia da forno foderata con carta oleata, lasciateli lievitare ancora ½ ora, poi trasferite in forno caldo a 220°, lasciate cuocere per ¼ d'ora.

Michetta

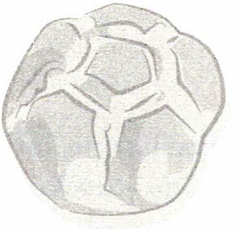
Pane tipico del Nord Italia, in particolare prodotto a Milano. *Mica* nel dialetto ambrosiano significa briciola.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
40 g di lievito naturale
olio extravergine d'oliva
15 g di sale
250 ml di acqua

Setacciate la farina in una terrina, unite il lievito sciolto in un po' di acqua tiepida, fate amalgamare, impastate aggiungendo man mano un po' di acqua per volta e il sale, fino a ottenere un impasto compatto e liscio. Lasciate riposare in luogo tiepido, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora e ½.

Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in pani di forma rotonda, tracciate un'incisione sulla superficie dei pani, sistemateli in una teglia oliata e infarinata, riponeteli a lievitare per un'ulteriore ½ ora.

Passate i pani in forno già caldo, a 240°, e lasciate cuocere per ¾ d'ora.



Lombardia

Maggiolino

Pane tipico della Lombardia e della Padania. Si chiama "maggiolino" per la somiglianza con il piccolo insetto dalla forma arrotondata, il colore rosso accompagnato da macchie nere sul dorso.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
250 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, formate la fontana, unite il lievito di birra sbriciolato e sciolto in 150 ml di acqua tiepida, mescolate per amalgamare, continuate a lavorare aggiungendo l'acqua tiepida un poco alla volta, il sale e impastate a lungo fino a ottenete un composto compatto e liscio.
Formate una palla, lasciatela riposare, a temperatura ambiente, coperta da un canovaccio bianco inumidito, per ½ ora, fino al suo raddoppio.
Riprendete l'impasto, ponetelo sul piano di lavoro, lavoratelo brevemente per suddividerlo in piccoli pezzi. Preparate dei panini di un peso che può variare dai 30 ai 60 g, a seconda della vostra preferenza. La forma da realizzare è rotonda, lievemente schiacciata.

Una volta pronti, poneteli in una teglia unta e infarinata, metteteli di nuovo a lievitare, coperti, per un'ulteriore ½ ora. Spostate la teglia in forno caldo a 230° e lasciate cuocere per ½ ora.

Pan de' mei

"Mei" sta per *miglio*. In realtà il pane un tempo veniva preparato con la farina di miglio sostituita in seguito dalla farina di mais chiamata *meliga* da cui ha origine il nome di pane di meliga o melghino.
Il 23 aprile, festa di san Giorgio, è tradizione preparare il pan di miglio a ricordo dell'uccisione del brigante Vione Squilletti che terrorizzava gli abitanti delle campagne milanesi. In quell'occasione i contadini lo offrirono ai loro liberatori accompagnato da panna liquida freschissima.

Ingredienti:
400 g di farina di mais metà a grana fine e metà a grana grossa
100 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito di birra
100 g di burro
150 g di zucchero
1 limone
3 uova
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
250 ml di latte
Sciogliete il lievito in parte del latte tiepido, intridetelo con 50 g di farina bianca passata al setaccio. Mescolate per amal-

gamare, proseguite la lavorazione in modo da ottenere una pastella abbastanza morbida, che lascerete lievitare in luogo tiepido, coperta da un panno bianco per 3 ore, fino a quando non vedrete raddoppiato il volume.
Setacciate insieme la farina di mais e la restante farina bianca, date forma alla fontana sulla spianatoia. Ponete al centro la pastella lievitata, scioglietela con il burro fuso lasciato raffreddare, incorporate la farina con la punta delle dita, aggiungete la buccia di limone grattugiata, 120 g di zucchero, in ultimo il sale mentre continuerete a impastare versando un po' alla volta il restante latte.
Lavorate fino ad avere tra le mani una massa omogenea e liscia. A questo punto formate una palla che lascerete lievitare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, in ambiente caldo e lontano da correnti d'aria, per 1 ora.
Riprendete l'impasto, ponetelo sulla spianatoia, lavorate brevemente con il matterello per ricavare una sfoglia non troppo sottile.
Ricavate dei panetti del diametro di 7 cm, sistemateli distanziati in una teglia unta e infarinata, cospargete di zucchero la superficie.
Lasciateli riposare, coperti, per ½ ora.
Trasferite la teglia in forno già caldo, a una temperatura di 180°, e lasciate cuocere per ½ ora.

Pan de' mei, la torta

Con gli stessi ingredienti potete preparare un dolce. Dovrete usare il lievito per dolci, al posto del lievito di birra e raddop-

piare la dose del latte. La cottura richiede un po' più di tempo, ¾ d'ora.

Pane di Como

Pane lombardo che conserva la tradizione delle tecniche di lavorazione di una volta.
Deve la sua notorietà alla qualità dell'acqua e alla lievitazione naturale utilizzata da alcuni fornai.
Una curiosità: a volte le pagnotte escono dal forno con la forma delle mani del panettiere impressa sulla parte superiore.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
300 ml di acqua
Versate metà della farina in una ciotola, fate la fontana, unite un pizzico di lievito di birra sciolto in 200 ml di acqua tiepida, fate amalgamare e lavorate fino a ottenere una pastella morbida dalla quale ricaverete una palla che lascerete lievitare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, a temperatura ambiente, per una notte intera.
Riprendete l'impasto, scioglietelo in acqua tiepida, incorporatelo al restante lievito, amalgamate, aggiungete un poco alla volta la restante acqua e farina, il sale e lavorate l'impasto a lungo. Formate una palla che lascerete riposare per 1 ora, fino al raddoppio.
Recuperate di nuovo l'impasto, lavoratelo brevemente per

suddividerlo in due pagnotte di forma rotonda, incidete la superficie con la forma delle vostre mani.
Coprite le pagnotte con panni di canapa infarinata posizionandoli a una distanza che permetta loro di lievitare. Il tempo di lievitazione è di 1 ora.
Rimuovete delicatamente il panno di copertura, fate scivolare lentamente le pagnotte in una teglia da forno unta e infarinata, mettetele a cuocere nel forno a legna già caldo a una temperatura di 200°, per 1 ora.

Pane di riso

La panificazione con la farina di riso è possibile con il sostegno della farina di frumento e l'aggiunta di riso bollito. Ci regala un pane delicato, ricco dal punto di vista alimentare, e che ci riporta alle mondine e al prodotto che ricevevano per il loro lavoro. Oggi fa bella mostra nei negozi che espongono prodotti biologici.

Ingredienti:
250 g di farina di grano tenero tipo 00
250 g di farina di riso
100 g di riso lessato
20 g di lievito di birra
1 pizzico di zucchero
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
200 ml di acqua
Fate bollire in acqua leggermente salata il riso che dovrà risultare molto cotto.
Lasciatelo raffreddare.

Mescolate e setacciate insieme le farine di grano tenero e riso, formate sulla spianatoia la fontana, versate il lievito sciolto in 150 ml di acqua tiepida, aggiungete il riso bollito, un cucchiaino d'olio, zucchero.
Fate amalgamare, aggiungete il sale e via via altra acqua tiepida, se occorre, fino a ottenere un impasto uniforme e denso.
Date forma a una palla, che lascerete riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, a temperatura ambiente, per ¾ d'ora, fino al raddoppio dell'impasto.
Riprendete il composto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in panetti dando loro la forma preferita, spennellateli con l'olio, sistemateli nella teglia da forno rivestita di carta da forno, lasciate riposare, al coperto, per 2 ore.
Mettete la teglia nel forno già caldo a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per ½ ora.

Pane di zucca

È pane tipico dell'area di produzione della zucca.

Ingredienti:
300 g di farina di grano tenero tipo 00
250 g di zucca
15 g di lievito di birra
1 cucchiaino di miele
1 uovo
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
150 ml di latte
1 cucchiaio di latte per spennellare

Tagliate la zucca a grosse fette, privatele della buccia e dei semi.
Avvolgete le fette in fogli d'alluminio, mettetele in forno preriscaldato a 180° e lasciatele cuocere per ¾ d'ora. Fate raffreddare, poi passate la zucca al passaverdura.
Sulla spianatoia setacciate la farina, formate la fontana, versate il lievito di birra sciolto nel latte intiepidito, amalgamate, aggiungete il purè di zucca, sale, miele. Lavorate fino a ottenere un impasto uniforme e denso.
Una volta sagomata la palla, lasciatela riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, a temperatura ambiente, per 2 ore, fino al raddoppio dell'impasto.
Riprendete l'impasto, ponetelo sul piano di lavoro, lavoratelo leggermente, dategli la forma preferita, ponete il pane in una teglia da forno unta e infarinata, spennellatelo con l'uovo sbattuto in un cucchiaio di latte, fatelo riposare al coperto per ancora ¼ d'ora.
Inserite la teglia nel forno già caldo a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per ½ ora.

Il pane del boia

Carlo VII impose una tassa in natura che obbligava i fornai a realizzare il pane del boia. I fornai, che cercavano di evitare il boia come la peste, furono costretti comunque a preparargli il pane, ma lo consegnavano capovolto; oggi come allora è un segno di disprezzo, di sfortuna.

Trentino Alto Adige

Il Trentino Alto Adige è la regione in cui si prepara maggiormente il pane fatto in casa. A Bolzano e provincia si contano circa 100 varietà di pane.

Brezel

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
20 g di burro
1 uovo
1 pizzico di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale grosso
200 ml di acqua
Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana, aggiungete il lievito di birra sciolto in 150 ml di acqua tiepida, manipolate, unite il tuorlo dell'uovo, zucchero e 1 cucchiaino d'olio. Dopodiché mescolate con il burro ammorbidito e amalgamate aggiungendo, un po' per volta, la restante acqua tiepida e il sale. Lavorate fino a ottenere un impasto compatto e liscio.
Lasciate riposare in luogo tiepido, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora, fino al raddoppio dell'impasto.

Trascorso il tempo della lievitazione, riprendete il composto, lavoratelo brevemente per predisporre un cordone alto 2 dita, formate il numero 8 intrecciato al centro e date alla parte finale la forma di un cilindro.
Ponete i brezel così ottenuti in una teglia da forno unta e infarinata, lasciateli riposare coperti per ancora ½ ora.
Spennellate leggermente di acqua la sommità, cospargeteli di sale grosso, metteteli in forno caldo a 230° e lasciate cuocere per ½ ora.

La lunetta

La dominazione austriaca ci regala un pane che riporta alla parola tedesca Kipfel, *"lunetta", e riconduce all'assedio di Vienna da parte dei turchi. In effetti la forma di mezzaluna, riprodotta nella forma del pane, è il simbolo dell'esercito turco. Un panettiere viennese preparò questo alimento con l'intento di confortare i suoi concittadini. È diffuso anche in Lombardia, nel Veneto e in Emilia Romagna.*

Chifel

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito di birra
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua
Setacciate 100 g di farina in una terrina, unite nella cavità della fontana il lievito sbriciolato e sciolto in 100 ml di acqua tiepida, fate amalgamare e lavorate continuando a impastare

fino a ottenere un panetto leggermente molle. Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, a temperatura ambiente, per una notte intera.
Riprendete il panetto, scioglietelo in poca acqua tiepida, amalgamate incorporando la rimanente farina setacciata, unite il sale, versate la restante acqua, lavorate impastando il composto a lungo. Date forma rotonda all'impasto, fatelo riposare in luogo tiepido per un'altra ora, fino al raddoppio del volume.
Riprendete nuovamente l'impasto, lavoratelo brevemente, stendetelo con il matterello sulla spianatoia leggermente infarinata, ricavate prima un rettangolo alto 5 mm, poi dei triangoli ai quali darete la forma di mezzaluna.
Trasferite i chifel sulla placca da forno rivestita di carta oleata, lasciate riposare per un'ulteriore ½ ora, poi spostate nel forno già caldo a una temperatura di 200° e lasciate cuocere per 20 minuti.

Chifel con la confettura

Una volta ottenuti i triangoli, che dovranno avere il lato di 12 cm, poggiatevi sopra un cucchiaino di confettura di pesca o di albicocche piuttosto solida. Richiudete i triangoli, arrotolateli, date loro la forma di mezzaluna.
Trasferite i chifel sulla placca da forno rivestita di carta oleata, copriteli con un telo bianco umido, lasciate lievitare, in luogo idoneo, per un'ulteriore ½ ora.
Spostate la placca nel forno già caldo a una temperatura di 200°, e lasciate cuocere i chifel per 20 minuti.

Per evitare che il pane porti sfortuna

Dovrebbe essere fatto a pezzi con le mani e non tagliato con il coltello.

Mai posarlo sul tavolo rovesciato.

Quando cade a terra va raccolto con devozione e portato alle labbra.

Pane di segale

La segale è il cereale maggiormente utilizzato nella panificazione in Europa, mentre in Italia è usato molto poco. La farina, ricca di proteine e fosforo, ma povera di glutine, è adatta alla panificazione se unita alla farina di frumento.
Quello di segale è pane tipico del Trentino, ma viene prodotto in tutto l'arco alpino. Il pane di segale è preparato in due versioni: morbido, per il consumo giornaliero, oppure biscottato la cui conservazione può arrivare all'anno e mezzo.

Ingredienti:
150 g di farina di grano tenero tipo 00
350 g di farina di segale
25 g di lievito di birra
1 cucchiaio di semi di finocchio
3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
250 ml di acqua
Setacciate insieme le due farine, di grano tenero e di segale, sulla spianatoia con l'aggiunta del sale e dei semi di finocchio, mischiate bene, date forma alla fontana, versate il lievito sciolto

in 150 ml di acqua tiepida. Amalgamate aggiungendo via via un po' di acqua e impastate fino a ottenere un composto compatto e liscio.
Lasciate riposare il composto, dopo avergli dato la sagoma arrotondata, in luogo tiepido e asciutto, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora, fino a far raddoppiare il volume.
Riprendete la massa lievitata, impastate ancora un po', incorporando 2 cucchiai d'olio. Suddividete l'impasto in pani dalla forma rotonda, sistemateli in una teglia unta e infarinata. Lasciate riposare i pani al coperto per un'altra ora.
Incidete la parte superiore dei pani con un taglio trasversale, trasferite la teglia in forno caldo a 200° e lasciate cuocere per ½ ora.
Togliete i pani dal forno, spennellate con il restante olio sbattuto con acqua calda in modo da ottenere una crosta croccante e morbida al tempo stesso. Proseguite la cottura in forno per ulteriori 20 minuti.

Schüttelbrot

Ingredienti:
100 g di farina di grano tenero tipo 00
400 g di farina di segale
15 g di lievito di birra
1 cucchiaino di semi di finocchio o di cumino o di coriandolo
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
300 ml di acqua
Setacciate la farina di segale sulla spianatoia, fate la fontana, versate nella cavità il lievito sciolto in 100 ml di acqua tiepida,

amalgamate, continuate a lavorare aggiungendo via via un po' di acqua, il sale e impastate fino a ottenere un pane compatto e liscio. Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora, fino a volume raddoppiato.
Riprendete a impastare il pane incorporando, un po' alla volta, la farina di grano tenero setacciata, la restante acqua e i semi che avrete preferito. Modellate una palla che lascerete riposare per ancora ¼ d'ora.
Ponete la palla lievitata sulla spianatoia, lavoratela brevemente per suddividerla in panetti dalla forma rotonda che farete ruotare in modo da far loro assumere una forma schiacciata e bassa, pungete la sommità con i rebbi di una forchetta, collocateli su un canovaccio infarinato.
Lasciate riposare in un luogo umido e all'aria per un altro ¼ d'ora. Scuotete leggermente e dolcemente gli schüttelbrot per eliminare la farina in eccesso, poneteli in una teglia da forno unta e infarinata, trasferite i pani in forno già caldo a 200° e lasciate cuocere per ½ ora.

Zelten

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
100 g di burro
1 tazzina di latte
300 g di fichi secchi
100 g di uva sultanina
100 g di gherigli di noce
100 g di cedro e arancia canditi

50 g di pinoli
50 g di mandorle sbucciate
2 uova
100 g di zucchero
1 bicchiere di rum
½ bicchiere di vino rosso
2 pizzichi di sale
250 ml di acqua

Setacciate la farina sulla spianatoia, date forma alla fontana, versate nella conca il lievito di birra sciolto in 200 ml di acqua tiepida, amalgamate, aggiungete 2 cucchiai di zucchero, e cominciate a impastare versando la rimanente acqua un po' alla volta e per ultimo un pizzico di sale. Lavorate fino a ottenere un impasto compatto e liscio. Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per ½ ora, fino a volume raddoppiato.

Riprendete a impastare il composto incorporando 90 g di burro sciolto nel latte tiepido, uova, fichi secchi tagliati a pezzettini e lasciati a macerare nel rum per una notte, uva sultanina ammorbidita in acqua e strizzata, gherigli di noce, cedro e arancia canditi tritati, unite il secondo pizzico di sale. Suddividete in panetti dalla forma rotonda e della dimensione desiderata, decorate con le mandorle e i pinoli, pigiati leggermente sulla superficie, spennellate il pane con vino rosso nel quale avrete sciolto il rimanente zucchero. Ungete con il restante burro la lastra del forno, infarinatela, collocatevi gli zelten e lasciateli riposare in luogo caldo e asciutto per ½ ora. Trasferite la lastra nel forno già caldo a 200° e lasciate cuocere per 1 ora.

Pistor, *termine latino che indica il fornaio nel Veneto e nel Trentino.*

Veneto

Azzimo

Pane rituale consumato durante il periodo pasquale. Negli altri periodi all'impasto tradizionale si aggiungono frutta o vino.

Ingredienti:
300 g di farina di grano tenero tipo 00
olio extravergine d'oliva
120 ml di acqua
Setacciate la farina sulla spianatoia. Cominciate a impastare versando, poco alla volta, l'acqua tiepida. Lavorate per ¼ d'ora fino a che l'impasto non sia diventato elastico e nello stesso tempo compatto. Plasmate una palla, lasciatela riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, per ¼ d'ora. Prendete in mano il composto, ponetelo sulla spianatoia, stendetelo con l'aiuto del matterello, formate dei rettangoli dello spessore di circa ½ cm. Cambiate matterello, usate quello adatto a lasciare il segno di tanti forellini. Se non lo possedete, usate i rebbi di una forchetta e divertitevi a inventare disegni diversi, secondo la vostra fantasia.
Ponete i rettangoli a cuocere, adagiati su grosse teglie o su grandi testi, unti e infarinati, in forno già caldo a 150° per ¾ d'ora, avendo l'accortezza di girare, a metà cottura, i rettangoli. Sistemate una ciotola di acqua nella parte bassa del forno.

*Lo **scafetò** è lo scaffale nel quale i contadini riponevano il pane, le farine e le granaglie.*

Ciabatta

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
10 g di lievito di birra
½ cucchiaino di malto d'orzo
2 cucchiaini rasi di sale
350 ml di acqua

Setacciate 450 g di farina in una terrina, fate la fontana, aggiungete il lievito di birra sciolto in 150 ml di acqua tiepida, fate amalgamare. Impastate fino a formare una palla, lasciatela riposare in un luogo tiepido e asciutto, coperta da un canovaccio bianco inumidito, per 18-20 ore.

Riprendete l'impasto, scioglietelo nell'acqua residua, unite il malto, intridete con le dita, continuate a lavorare facendo assorbire l'acqua versata, il sale e incorporate la restante farina. Battete l'impasto per una decina di minuti, fino a ottenere un composto morbido e omogeneo dalla forma arrotondata. Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora, fino al raddoppio del volume.

Lavorate nuovamente l'impasto, lavoratelo per suddividerlo in pani dalla forma a "ciabatta", schiacciata e della lunghezza desiderata. Ponete i pani in una teglia foderata con carta oleata, riponete di nuovo i pani a lievitare al caldo e coperti, per ulteriori ¾ d'ora. Tracciate più incisioni orizzontali sulla superficie dei pani, passateli delicatamente in forno già caldo a 250° e lasciate cuocere

per ¼ d'ora. Abbassate la temperatura a 220° e continuate la cottura per 1 ora.

Bello ed util del par, fervido Ordigno,
quattro immense impernate ali rotanti
spiegando, ei quivi allaccia i figli erranti
del Dio, ch'è in mare all'uom talor maligno.

Ratto aggirasi intanto alto macigno,
cui mille ruote stridule assordanti,
d'una in altra se stesse propaganti,
dan moto stritolante aspro ferrigno.

La grave mola i Ceréali aurati
doni infrange, che infranti altrui dan loco,
cadendo in bianca polve trasmutati.

Esce da questo industre aéreo giuoco
quel pane poi, che al povero i magnati
contrastan spesso, o il dan malvagio e poco.

VITTORIO ALFIERI, Il mulino ad acqua

Rosetta

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito naturale
1 cucchiaino di malto
olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua
Setacciate la farina, ponetela in una terrina, fate la fontana, unite il lievito naturale sciolto in un po' di acqua, cominciate a intridere con la punta delle dita, aggiungete il malto, amalgamate. Per ultimo unite il sale, mescolate.
Continuate a manipolare la pasta aggiungendo, di tanto in tanto, acqua tiepida fino a ottenere un impasto compatto e liscio al quale darete la forma di una palla che metterete a lievitare coperta da una pellicola per alimenti, in luogo tiepido e lontano da spifferi d'aria, per 2 ore.
Riprendete il composto, ponetelo sul piano di lavoro, lavoratelo brevemente con il matterello, suddividete l'impasto in porzioni che dovranno diventare grandi e rotonde come un'arancia. Disponete i panetti sulla lastra del forno unta e infarinata.
Lasciate riposare, al coperto e in luogo idoneo, per ulteriori ¾ d'ora.
Con un coltello dalla punta affilata, praticate un'incisione circolare nella parte superiore del panetto e delle incisioni verticali partendo dal centro e scendendo verticalmente.
Mettete la lastra con i panetti in forno preriscaldato a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per ½ ora.

Le rosette
Plinio racconta che le rosette venivano preparate da chi non era destinato alla guerra e aveva quindi molto tempo a disposizione.

Friuli Venezia Giulia

Biga triestina

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito naturale
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
250 ml di acqua

Setacciate la farina sulla spianatoia, aggiungete il lievito naturale sciolto in 150 ml di acqua tiepida, amalgamate, unite il sale, lavorate aggiungendo man mano acqua tiepida residua fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. Lasciate riposare in luogo tiepido e lontano da correnti d'aria, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora, fino a volume raddoppiato.
Riprendete l'impasto, appoggiatelo sulla spianatoia, aggiungete 1 cucchiaino d'olio e lavoratelo brevemente, suddividetelo in panetti dalla forma a "ciabatta" schiacciata e della lunghezza desiderata.
Posate i pani sulla lastra del forno, unta e infarinata, riponeteli a lievitare coperti per ulteriori ¾ d'ora.
Tracciate più incisioni orizzontali sulla sommità della biga, infornate nel forno caldo a 220° e lasciate cuocere per ¼ d'ora. Abbassate la temperatura a 200° e continuate la cottura per 1 ora.

Per placare la tempesta i marinai lanciavano il pane in mare.

Pan de frizze

Ingredienti:

500 g di farina di grano tenero tipo 00
100 g di ciccioli di maiale
15 g di lievito di birra
15 g di burro
3 uova
10 g di sale
1 pizzico di zucchero
200 ml di acqua

Setacciate la farina sulla spianatoia, date forma alla fontana, aggiungete il lievito di birra sciolto in 150 ml di acqua tiepida, intridete con la punta delle dita, unite i ciccioli di maiale, uova, burro fuso, zucchero. Fate amalgamare ag- giungendo un po' alla volta un filo di acqua tiepida, sale e impastate a lungo fino a ottenere un composto liscio e di media consistenza.

Lasciate riposare in luogo tiepido e asciutto, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 2 ore, fino a veder raddoppiato l'impasto.

Riprendete il composto, appoggiatelo sulla spianatoia, lavoratelo brevemente per suddividerlo in pezzi che vi aiuteranno a formare dei filoncini sui quali inciderete nella parte superiore dei tagli trasversali.

Sistemate i filoncini in una teglia foderata con carta oleata, lasciateli riposare in luogo idoneo e al coperto per un'altra ½ ora.

Ponete la teglia con i filoncini a cuocere in forno già caldo a 200° per ¾ d'ora.

Pan di sorc

La mancata produzione del frumento invitava gli abitanti delle regioni montane, soprattutto della Carnia, a seminare il "cinquantino", mais coltivato nel periodo estivo e detto "a ciclo breve" dal quale ottenere una farina oggi pressoché irreperibile.

Ingredienti:
350 g di farina di grano tenero tipo 00
150 g di farina di mais
15 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
300 ml di acqua

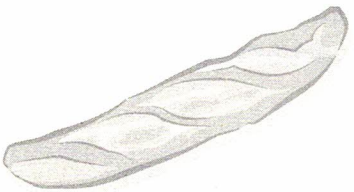
Setacciate 100 g di farina di grano tenero in una terrina, aggiungete il lievito di birra diluito in 100 ml di acqua tiepida, lavorate il tutto per ottenere una pastella abbastanza liquida e senza grumi.

Lasciate riposare per 1 ora coperta con pellicola per alimenti, fino al raddoppio dell'impasto.

Sbollentate la farina di mais con una quantità minima di acqua bollente, fate la fontana, inserite la pastella ricavata con il lievito, fate amalgamare aggiungendo di tanto in tanto acqua tiepida fino a ottenere un impasto omogeneo, versate la restante farina di frumento intorno al composto.

Riprendete a impastare incorporando la farina di frumento, aggiungete il sale, lavorate fino a ottenere un composto uniforme, dividete la pasta in porzioni, formate dei panetti della forma desiderata, poneteli in una teglia unta e infarinata nuo-

vamente a lievitare, coperti, per ulteriori 3 ore, in luogo tiepido e asciutto.
Incidete la sommità dei panetti con il segno della croce, trasferiteli in forno a legna già caldo a una temperatura di 180°, lasciate cuocere per 1 ora.



Emilia Romagna

Coppia ferrarese

È pane che ha ottenuto dall'Unione Europea nel 2001 l'indicazione geografica protetta (IGP).

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 0
20 g di lievito naturale
50 g di strutto
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
200 ml di acqua

Setacciate la farina sulla spianatoia, date forma alla fontana, aggiungete il lievito naturale diluito in 150 ml di acqua tiepida, fate amalgamare, dopo 10 minuti aggiungete strutto, sale, continuate a lavorare aggiungendo poco alla volta acqua tiepida residua fino a ottenere un impasto liscio e compatto. Lasciate riposare in luogo tiepido e asciutto, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 2 ore.

Riprendete la lavorazione ponendo l'impasto sulla spianatoia per suddividerlo in quattro porzioni. Formate una palla, schiacciatela leggermente, infarinate, stendete con il matterello formando un disco alto 1 cm, arrotolate i due estremi su se stessi, intrecciate i due rotoli. Continuate lo stesso procedimento con le rimanenti porzioni. Ponete le coppie in una teglia unta e in-

farinata e lasciate riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora. Mettete la teglia con i pani in forno già caldo a 230° e lasciate cuocere per ¾ d'ora.

Cornetto ferrarese

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito naturale
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
250 ml di acqua

Prendete 100 g di farina setacciata ponendoli in una terrina, aggiungete il lievito naturale, 100 ml di acqua, 1 cucchiaino d'olio e cominciate a intridere con la punta delle dita. Formate una pastella che dovrà staccarsi dalle mani e dalla ciotola, senza risultare, quindi, appiccicosa. Prendete la pastella e mettetela a lievitare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, in luogo tiepido e lontano da spifferi d'aria, per 18-24 ore.
Setacciate la restante farina sulla spianatoia, fate la fontana, unite la pastella, amalgamate, cominciate a impastare, aggiungete, incorporandolo, il sale. Lavorate a lungo versando, poco per volta, acqua tiepida fino a ottenere un impasto tenero e compatto.
Preparate un grosso pane di forma quadrata, infarinatelo, lasciatelo lievitare in un luogo tiepido, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per una notte intera.
Riprendete l'impasto, ponetelo sul piano di lavoro, manipolatelo brevemente per suddividerlo in quattro porzioni, formate due palle, leggermente schiacciate, infarinatele e sten-

detele con il matterello formando due dischi alti 1 cm. Arrotolateli su se stessi alle due estremità lasciando un rettangolo al centro, avvicinate i due rotoli ottenuti dando la classica forma del cornetto, uniteli. Continuate lo stesso procedimento con le rimanenti 2 porzioni.
Sistemate i cornetti ottenuti sulla placca da forno unta e infarinata e lasciateli di nuovo lievitare, al coperto e nel luogo precedente, per un'altra ora. Mettete la placca con i cornetti in forno preriscaldato a 230° e lasciate cuocere per ½ ora.

Loda la pulenta e magna el pan.

Tigelle

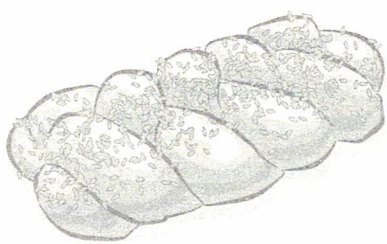
Per *tigella*, diminutivo dialettale di tegola, si intende il disco di materiale refrattario sul quale anticamente veniva messa a cuocere la crescentina nelle zone montane dell'Appennino.
Gli stampi venivano impilati uno sull'altro, contenevano le crescentine con sopra foglie di castagno che aromatizzavano il pane.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
50 g di strutto
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, fate la fontana, versate l'acqua tiepida nella quale avrete sbriciolato e stemperato il lievito di

birra, aggiungete lo strutto, cominciate a impastare, unite il sale e lavorate con energia per 10 minuti, fino a ottenere un impasto morbido e compatto al quale darete la forma di una palla.
Lasciate riposare in luogo caldo, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora, fino a far raddoppiare il volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente sul piano di lavoro, suddividetelo in panetti, con il matterello formate dei dischi del diametro di 10 cm e altezza di 1 cm. Ponete nuovamente a lievitare, al coperto, per ½ ora.
Oliate la tigelliera, fatela riscaldare, sistemate i pani e passate alla cottura, che durerà pochi minuti per parte. Seguite con attenzione questa fase delicata per garantire la cottura all'interno e per non far bruciare le tigelle all'esterno.

«O padre Giano, con l'offrirti questa focaccia ben ti prego che voglia essere propizio a me, ai miei figli, alla mia casa, alla mia famiglia: Valgati l'offerta».

CATONE, Liber de agri cultura



Liguria

Focaccia genovese

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
10 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
250 ml di acqua
3 cucchiai d'olio, 3 cucchiai di acqua e 1 pizzico di sale

In una terrina fate sciogliere in 100 ml di acqua tiepida il lievito di birra, fate amalgamare con 200 g di farina, aggiungete un cucchiaio d'olio e il sale. Cominciate a impastare alternando lavorazioni energiche – afferrare la massa, alzarla, abbassarla e sbatterla – a manipolazioni più dolci. Mentre procede la lavorazione aggiungete, in due riprese, la farina e l'acqua residue. Lavorate fino a ottenere una massa compatta e densa.
Fate riposare la palla ottenuta, coperta da un canovaccio bianco inumidito, per 2 ore, fino a far raddoppiare il volume.
Riprendete l'impasto, appoggiatelo sul piano di lavoro, preparate con il matterello e il palmo della mano un disco del diametro di 30 cm e altezza 1 cm, sistemate la pasta in una teglia rotonda oliata e infarinata, lasciate riposare per ½ ora.
Premete con il dito lasciando delle impronte sulla superficie, spennellate con olio, acqua e sale mischiati. Lasciate riposare per 1 ora e ½.

Mettete la focaccia in forno già caldo a 220° e lasciate cuocere per ½ ora.

Ingredienti da inserire nell'impasto per ottenere varianti della focaccia

Con la salvia
Lavate la salvia e asciugatela. Inserite, durante l'impasto, alla seconda ripresa, 10 foglie di salvia tritata e amalgamate. Prima di mettere in forno sistemate alcune foglie di salvia sulla superficie. Spennellate con olio, acqua e sale mischiati.

Con il rosmarino
Staccate gli aghi dai rametti del rosmarino, lavateli e asciugateli. Inserite, durante l'impasto, alla seconda ripresa, un pugno di aghi di rosmarino tritati e amalgamate. Prima di mettere in forno spargete sulla superficie della focaccia gli aghi di rosmarino. Spennellate con olio, acqua e sale mischiati.

Con l'origano
Inserite durante l'impasto, alla seconda ripresa, un cucchiaio di origano e amalgamate.
Prima di mettere in forno spargete sulla superficie della focaccia un cucchiaino di origano. Spennellate con olio, acqua e sale mischiati.

Con semi di finocchio
Inserite durante l'impasto, alla seconda ripresa, un cucchiaio di semi di finocchio e amalgamate. Prima di mettere in forno

spargete sulla superficie della focaccia un cucchiaino di semi di finocchio. Spennellate con olio, acqua e sale mischiati.

Con la cipolla
Sbucciate 1 cipolla rossa, tagliatela a fettine sottili, ponetela in un tegame ad ammorbidire nel burro, spargete sulla superficie della focaccia prima di mettere in forno. Spennellate con acqua e sale mischiati.

Con le olive
Prima di mettere in forno a cuocere, premete sulla superficie della focaccia 100 g di olive nere o verdi snocciolate. Spennellate con olio, acqua e sale mischiati.

Con i peperoni
Tagliate i peperoni a fettine, fateli ammorbidire nell'olio, spargeteli sulla superficie della focaccia prima di mettere in forno a cuocere. Spennellate con olio, acqua e sale mischiati.

> Panis depsticius: *La piada ha da farsi così: lavati bene le mani e il mortaio; metti nel mortaio farina, aggiungi poco a poco acqua e impasta ad arte; quando avrai impastato a dovere fai le forme e cuoci nel testo.*
>
> CATONE, Liber de agri cultura

Pandolce ligure

Pane tipico del periodo natalizio.
Ingredienti:

500 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito di birra
150 g di zucchero
150 g di burro
150 g di uvetta
1 arancia
50 g di pinoli tostati
40 g di pistacchi pelati
20 g di semi di finocchio
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
1 bicchiere di latte

Setacciate la farina sulla spianatoia, formate la fontana, versate il lievito di birra diluito nel latte tiepido, il burro sciolto a bagnomaria, unite lo zucchero, il succo dell'arancia, il sale. Impastate fino a ottenere un composto ben amalgamato. Lasciate riposare in una terrina, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per una notte intera.

Riprendete a lavorare, sgonfiate la pasta, aggiungete l'uvetta ammorbidita nell'acqua, asciugata e infarinata, pinoli, pistacchi, semi di finocchio. Continuate a impastare incorporando questi ingredienti e date la forma arrotondata al composto. Lasciate lievitare per ulteriori 2 ore, al coperto e in luogo tiepido, fino a far raddoppiare il volume dell'impasto. Recuperatelo, suddividetelo in pagnotte rotonde sulle quali dovrà essere praticata, sulla sommità, un'incisione a triangolo, posate i pani in una teglia unta e infarinata, fate riposare per un'ulteriore ½ ora. Inserite la teglia in forno già caldo a 180° e lasciate cuocere per 1 ora.

C'era una volta una bambina tanto carina e dolce che solo a vederla, tutti se ne innamoravano, e specialmente la nonna che non sapeva davvero più cosa darle.
Una volta le regalò un cappuccetto di velluto rosso e poiché le stava tanto bene e lei non voleva mettere che quello, tutti la chiamavano Cappuccetto Rosso.
Un giorno sua madre le disse: «Vieni Cappuccetto Rosso, qui c'è un bel pezzo di pane e una bottiglia di vino, portali alla nonna. È ammalata e debole e queste cose le faranno bene. Preparati prima che faccia troppo caldo e mi raccomando va piano e sii cauta per la tua strada, perché potresti cadere e rompere la bottiglia, e per la nonna non resterebbe nulla. E quando arrivi da lei non scordarti di salutarla subito e non metterti, come sei solita, a frugare in ogni angolo».
«Farò tutto per bene», promise Cappuccetto Rosso alla mamma, «te l'assicuro».
La nonna abitava lontano, nel bosco, a una mezz'ora dal paese. Quando Cappuccetto Rosso giunse al bosco, incontrò il lupo. Cappuccetto Rosso non sapeva che il lupo fosse un animale cattivo e perciò non aveva paura.
«Buon giorno Cappuccetto Rosso», disse il lupo.
«Buon giorno a te», rispose la bambina.
«Dove vai Cappuccetto Rosso, così presto di mattina?»
«Vado dalla nonna».
«Cosa porti nascosto sotto il grembiulino?»
«Vino e pane. È fresco. L'abbiamo cotto proprio ieri sera, così la nonna che è debole e malata si rinforzerà».

JACOB E WILHELM GRIMM, Cappuccetto rosso

Toscana

Manine

Pane pregiato ai tempi dei nonni, oggi riscoperto e reso prelibato dall'uso prezioso dell'olio d'oliva.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito naturale
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
200 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, nell'incavo della fontana unite il lievito naturale lasciato sciogliere con 150 ml di acqua, intridete con la punta delle dita, aggiungete ½ bicchiere d'olio. Mescolate, amalgamate e cominciate a impastare versando, di tanto in tanto, la rimanente acqua tiepida, il sale, e proseguite fino a ottenere un impasto compatto e liscio.
Formate una palla, lasciatela riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, in luogo tiepido e lontano da correnti d'aria, per 1 ora, fino a quando non raddoppia di volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in panetti ai quali darete la forma di manine.
Mettete le manine in una teglia da forno unta e infarinata e lasciate riposare coperte per ½ ora.

Ponete in forno già caldo a una temperatura di 200°, lasciate cuocere per ½ ora.

Chi ara da sera a mane, d'ogni solco perde un pane.
Grano già nato non è mai perso.
Pan di grano, saltami in mano.
Pan d'un giorno vin d'un anno.
A pane di quindici giorni fame di tre settimane.
Solco rado empie il granaio.

GIUSEPPE GIUSTI, Dizionario dei proverbi italiani

Ossa da morto

Utilizzate lo stesso impasto del pane sciapo.
Realizzate un filone, stendetelo con il matterello, dategli la forma rettangolare, tagliate dei bastoncini che allungherete dal centro verso l'esterno dando loro la forma di un osso.
Ponete i bastoncini in una teglia unta e infarinata, lasciate riposare, coperti, per ¾ d'ora.
Metteteli nel forno già caldo a 200° e fate cuocere per ½ ora.

Pane alle castagne

Ingredienti:
350 g di farina di grano tenero tipo 00
150 g di farina di castagne
15 g di lievito di birra

olio extravergine d'oliva
2 cucchiaini di sale
200 ml di acqua

Setacciate insieme le due farine in una terrina, fate la fontana, versate il lievito di birra sbriciolato e sciolto in 150 ml di acqua tiepida, mescolate il composto per amalgamare. Aggiungete il sale e, un po' alla volta, la restante acqua tiepida e impastate energicamente per ottenere una pasta consistente e liscia.

Formate una palla, lasciatela riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, in luogo tiepido, per 1 ora, finché non raddoppia di volume.

Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente sul piano di lavoro per suddividerlo in panetti dalla forma preferita, sistemateli nella teglia da forno unta e infarinata. Copriteli e lasciateli riposare per ulteriori ¾ d'ora.

Incidete sulla superficie dei panetti una croce, mettete la teglia in forno già caldo a una temperatura di 200°, lasciate cuocere per ½ ora.

Non dar del pane al cane ogni volta che dimena la coda.
Chi ha denti non ha pane e chi ha pane non ha denti.
Il pane degli altri ha sette croste.
Più pro fa il pane asciutto a casa sua, che l'arrosto a casa d'altri.
Chi digiuna e altro ben non fa, avanza il pane, e a casa il diavol va.
Al pan si guarda prima che s'inforni.

GIUSEPPE GIUSTI, Dizionario dei proverbi italiani

Pane di ramerino

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
80 g di uvetta
1 rosso d'uovo
2 rametti di rosmarino
olio extravergine d'oliva
2 cucchiaini di sale
250 ml di acqua

Ponete metà della farina setacciata in una terrina, unite il lievito di birra sciolto in 150 ml di acqua tiepida, fate amalgamare. Aggiungete 2 cucchiai d'olio, la restante farina setacciata intervallata dalla restante acqua, il sale e lavorate afferrando il composto, alzandolo, abbassandolo e sbattendolo energicamente fino a ottenere un impasto compatto, non troppo consistente ed elastico al quale darete la forma arrotondata.
Lasciate riposare il composto, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora e ½ .
Riprendete l'impasto, unite l'uvetta fatta rinvenire in acqua tiepida, asciugata e infarinata. Fate rosolare leggermente gli aghi di rosmarino tritati nell'olio d'oliva, fateli raffreddare, uniteli al composto. Rimaneggiate l'impasto leggermente per amalgamare gli ingredienti.
Suddividete l'impasto in sei panini di forma schiacciata, disponeteli sulla placca da forno ricoperta di carta oleata, incidete sulla sommità una croce, lasciate riposare al coperto per ½ ora.
Spennellate la superficie dei panini con il rosso d'uovo sbattuto, guarnite con aghi di rosmarino fresco.

Spostate la placca con i panini in forno preriscaldato a una temperatura di 200°, lasciate cuocere per ½ ora.

Pane sciapo

Il pane toscano è caratterizzato dalla mancanza di sale. L'origine risale al XIII secolo e precisamente alla rivalità tra le città di Pisa e Firenze a causa della quale i pisani bloccano la compravendita del cloruro di sodio salito a un prezzo molto alto.
La mancanza di sale ha reso il pane l'accostamento ottimale per i saporiti piatti della cucina toscana e del centro Italia.
È pane prodotto in grandi quantità ed è conosciuto anche all'estero. Il più famoso è quello proveniente da Altopascio.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 0
50 g di lievito naturale
5 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
300 ml di acqua
Setacciate 250 g di farina, fate la fontana sulla spianatoia, unite un pizzico di lievito di birra sciolto in 150 ml di acqua tiepida, fate amalgamare, impastate brevemente, formate una palla, copritela con un panno bianco umido e lasciate riposare in un luogo caldo e asciutto per 24 ore.
Riprendete l'impasto, scioglietelo in 25 ml di acqua, unite il lievito naturale. Amalgamate lavorando per breve tempo aggiungendo 25 ml di acqua e 100 g di farina setacciata, unite un po' alla volta. Quando l'impasto risulterà omogeneo lasciate nuovamente riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per altre 24 ore.

Recuperate il composto, mettetelo al centro della fontana che avrete formato con 150 g di farina setacciata, aggiungete il restante lievito di birra sciolto in 100 ml di acqua, lavoratelo brevemente per ottenere un impasto molle, ma ben amalgamato. Suddividete il composto in 2 filoni, schiacciateli e poneteli su un panno infarinato a riposare per 1 ora, fino al raddoppio del volume.
Incidete la superficie dei filoni con una croce, poi metteteli in una teglia unta e infarinata e poneteli in forno già caldo a una temperatura di 210°, lasciate cuocere per ¼ d'ora, abbassate la temperatura del forno a 180 ° e proseguite la cottura per ½ ora. Togliete i pani dalla teglia e poneteli su una griglia per ¼ d'ora fino a terminare la cottura.

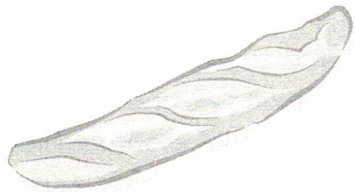
Panina unta

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito di birra
100 gr di ciccioli di maiale
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
200 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, preparate la fontana, sbriciolate e sciogliete il lievito in 150 ml di acqua tiepida, intridete con le dita, fate amalgamare aggiungendo, di tanto in tanto, acqua tiepida e sale fino a ottenere un impasto compatto e liscio.
Formate una palla, lasciatela riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, in un luogo tiepido e lontano da correnti d'aria, per 1 ora, fino a quando non raddoppia di volume.

Riprendete il composto, aggiungete i ciccioli di maiale, lavorate brevemente l'impasto per far amalgamare, coprite e lasciate riposare per 1 ora.
Recuperate l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in panetti della forma desiderata, lasciate nuovamente riposare, al coperto, per 1 ora.
Incidete sulla superficie dei panetti una croce, poneteli in una teglia unta e infarinata, mettetela in forno già caldo a una temperatura di 200°, lasciate cuocere per ½ ora.

Tu proverai sì come sa di sale
lo pane altrui, e come è duro calle
lo scendere e 'l salir per l'altrui scale.

DANTE ALIGHIERI, Paradiso, XVII vv. 58-60



Marche

Crescia di Pasqua

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
60 g di lievito di birra
100 g di parmigiano grattugiato
40 g di pecorino grattugiato
4 uova
50 g di burro
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale e di pepe
200 ml di latte
100 ml di acqua

Setacciate la farina, preparate la fontana, aggiungete il lievito di birra sciolto nel latte tiepido, cominciate a intridere con la punta delle dita partendo dal centro verso l'esterno. Versate le uova, cominciate a manipolare intervallando parte della farina e parte dell'acqua e aggiungendo parmigiano, pecorino, burro fuso, sale, pepe, 2 cucchiai d'olio. Fate amalgamare intervallando la farina e l'acqua residue. Lavorate fino a ottenere un impasto soffice e duttile.

Versate il composto in una pirofila unta e infarinata. Lasciate riposare l'impasto coperto da pellicola per alimenti, per 2 ore, fino a impasto raddoppiato.

Rimuovete la pellicola, spargete sulla superficie della crescia

il restante cucchiaio d'olio, ponete la pirofila in forno già riscaldato a 200° e lasciate cuocere per 1 ora.

Crescia marchigiana

Numerose sono le varianti di questo pane a seconda delle zone di produzione e delle tradizioni che lo accompagnano. È il pane che veniva preparato durante i lavori dei campi come la vendemmia, l'uccisione del maiale o la mietitura.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito naturale
2 cipolle
2 rametti di rosmarino
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
200 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, aggiungete il lievito naturale, 100 ml di acqua tiepida, 2 cucchiai d'olio, fate amalgamare, unite il sale, impastate versando man mano l'acqua residua fino a ottenere un composto compatto e liscio.
Fate una palla, lasciatela riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, in un luogo tiepido e lontano da correnti d'aria, per 2 ore, fino al raddoppio del volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente, preparate con il matterello un disco del diametro di 25 cm e altezza 1 cm, mettetelo in una teglia rivestita di carta da forno. Premete la pasta con il dito lasciando delle impronte sulla superficie, pizzicate il perimetro della crescia in modo da formare un bordo rialzato.

A parte sbucciate le cipolle, tagliatele sottili; staccate gli aghi dai rametti di rosmarino, lavateli e asciugateli.
Spargete sulla superficie della crescia la cipolla e il rosmarino, versate un filo d'olio e ponete in forno già riscaldato a 220° e lasciate cuocere per ½ ora.

Umbria

Pan caciato, pan nociato

Ti consiglio di assaggiarlo: qualcuno ha mandato pane al formaggio per i bambini.

SOFRONE, La suocera

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
30 g di lievito naturale
50 gr di pecorino grattugiato
50 g di pecorino a dadini
60 g di gherigli di noce
50 g di uvetta
30 g di burro
½ bicchiere di vino
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
200 ml di acqua
Setacciate 100 g di farina ponendoli in una terrina, aggiungete, nella cavità della fontana, il lievito naturale, 100 ml di acqua, 3 cucchiai d'olio e cominciate a intridere con la punta delle dita. Formate una pastella che non dovrà risultare appiccicosa e che metterete a lievitare coperta con un canovaccio bianco inumidito, in luogo tiepido e lontano da spifferi d'aria, per una notte intera.

Riprendete la pastella, ponetela nella fontana preparata con la restante farina setacciata, scioglietela con poca acqua tiepida, fate amalgamare, unite il pecorino grattugiato e il pecorino a dadini, i gherigli di noce spezzettati, l'uvetta fatta rinvenire in acqua tiepida e asciugata, il burro fuso, 2 cucchiai d'olio, vino, sale, pepe. Lavorate il composto aggiungendo, un po' alla volta, la restante acqua tiepida fino a ottenere un impasto compatto e liscio. Lasciatelo riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per ½ ora, fino a impasto raddoppiato.
Trascorso il tempo previsto, riprendete il composto, lavoratelo brevemente per suddividere l'impasto, formate delle pagnottelle, incidetene la superficie con tagli orizzontali e spennellatela con il restante olio. Mettetele in una teglia da forno unta e infarinata, lasciatele riposare coperte per ½ ora. Ponete la teglia in forno già riscaldato a 180° e lasciate cuocere per ¾ d'ora.

Proverbi e modi di dire
Carne fa carne, vino fa sangue e pane mantiene.
Lo pan cottu sta bene ne la mattora (madia, n.d.a.) e nel corpu.

Pane di Terni

Pane umbro senza sale. Le pagnotte vengono infornate unite e separate a cottura ultimata.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
50 g di lievito naturale
5 g di lievito di birra

1 pugno di tritello
olio extravergine d'oliva
300 ml di acqua

Setacciate metà della farina sulla spianatoia, date forma alla fontana, aggiungete il lievito naturale sciolto in metà acqua tiepida, miscelate, lavorate per ottenere un panetto che lascerete riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, in un luogo caldo, per una notte intera.

Riprendete il composto, scioglietelo con acqua tiepida, aggiungete il lievito di birra sbriciolato e sciolto in 100 ml di acqua tiepida. Amalgamate, lavorate aggiungendo un po' alla volta acqua e la restante farina fino a ottenere un impasto omogeneo e compatto. Lasciate di nuovo riposare in luogo caldo, coperto con un panno bianco inumidito, per 3 ore, fino al raddoppio dell'impasto. Recuperate l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in due filoni che lascerete uniti e sui quali inciderete dei tagli trasversali, spolverateli di tritello, lasciateli riposare, avvolti in teli grezzi di cotone, per ¼ d'ora.

Rimuovete i teli, fate scivolare delicatamente i filoni in una teglia unta e infarinata, mettete in forno già scaldato con la legna a una temperatura di 220°, lasciate cuocere per 1 ora.

Il pane ducale e il pan bruno

A Firenze, nel XVIII secolo, si lavoravano due pani, il pane ducale di forma rotonda e preparato con fior di farina destinato alle mense dei signori e il pan bruno, che veniva preparato lavorando il tritello e unendo tre filoni che in questo modo, durante la lievitazione, non avrebbero raggiunto la forma tondeggiante; era destinato al popolo.

Lazio

Ciriola romana

Pane ricco di mollica, tipico della tradizione laziale, panino destinato a sfamare gli operai e gli artigiani, spesso imbottito con prosciutto, mortadella, salame, formaggi, mozzarella, tonno. Il nome deriva da *cereolus*, termine tardo latino che indicava le candele il cui colore è simile a quello del pane.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
30 g di lievito naturale
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
200 ml di acqua
Setacciate 100 g di farina, ponetela in una terrina, aggiungete il lievito naturale, 100 ml di acqua e cominciate a intridere con la punta delle dita. Impastate, formate una pastella che non dovrà risultare appiccicosa e che si staccherà facilmente dalle mani e dalla ciotola. La metterete a lievitare coperta da pellicola per alimenti, in luogo tiepido e lontano da spifferi d'aria, per 48 ore. Setacciate la restante farina in una terrina, fate la fontana, aggiungete al centro la pastella, versate un po' di acqua, intridete con la punta delle dita partendo dal centro e incorporando la farina.
Lavorate il composto, fate amalgamare aggiungendo, un po'

alla volta, acqua tiepida e sale fino a ottenere un impasto compatto e liscio dalla forma arrotondata. Lasciate riposare, coperto da pellicola per alimenti, per almeno 5 ore.
Riprendete il composto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in panetti dalla forma allungata e più voluminosa al centro. Sistemateli in una teglia da forno unta e infarinata e lasciateli riposare per ulteriori ¾ d'ora. Praticate un'incisione trasversale sulla superficie delle ciriole, spostatele in forno già caldo a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per ½ ora.

Pane di Genzano

È un pane che ha ottenuto dall'Unione europea, nel 1997, l'indicazione geografica protetta (IGP).
La produzione è locale, il lievito naturale, la superficie è spolverata di cruschello, la cottura avviene nel forno a legna.
L'impasto, nella produzione di grossi quantitativi, viene ricoperto di cruschello e posto a riposare, dopo 1 ora di lievitazione, in grandi casse di legno e dove rimane per un'ulteriore ora.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
25 g di cruschello
20 g di lievito naturale
1 cucchiaino di sale
300 ml di acqua
Setacciate 100 g di farina, ponetela in una terrina, aggiungete il lievito naturale, 100 ml di acqua e cominciate a intridere con la punta delle dita.
Impastate, formate una pastella che non dovrà risultare appic-

cicosa e che si staccherà facilmente dalle mani e dalla ciotola. Mettetela a lievitare coperta con un panno bianco inumidito, in luogo tiepido e asciutto, per 48 ore.
Setacciate la restante farina sulla spianatoia, fate la fontana, aggiungete la pastella sciolta in un po' di acqua, lavorate il composto, fate amalgamare aggiungendo, man mano, acqua tiepida e sale fino a ottenere un impasto compatto e liscio.
Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora.
Riprendete a impastare leggermente il composto per suddividerlo in pagnotte, spolverate di cruschello. Lasciate riposare al coperto per ulteriori ¾ d'ora.
Praticate un'incisione trasversale sulle pagnotte, mettetele in forno preriscaldato con la legna a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per 1 ora.

Proverbi romaneschi
Er pan bruno nun è er pan bianco.
Accosta er pane ar dente, che la fame s'arisente.
Pane senz'occhi, cacio coll'occhi e vino che te zompi all'occhi.
Si tutti l'uccelli cognoscessino er grano, addio pagnotte.
Si tutto er grano annasse ar granaro...
Pane canterino, vino ballerino e cacio pizzichino.

Pane di Lariano

Il pane di Lariano, prodotto nell'omonima cittadina laziale, è preparato in maniera tradizionale e cotto nel forno riscaldato con fascine di castagno.

Ingredienti:
400 g di farina di grano tenero tipo 1 oppure 00
100 g di farina integrale
25 g di cruschello
3 g di lievito di birra
1 cucchiaino di sale
280 ml di acqua

Setacciate insieme 30 g di farina 00 e 40 g di farina integrale ponendole in una terrina, aggiungete un pizzico di lievito di birra e 40 ml di acqua.

Cominciate a intridere con la punta delle dita, proseguite impastando fino a formare una pastella morbida. Mettetela a lievitare coperta da un panno bianco inumidito, in luogo tiepido e asciutto, per una notte intera.

Setacciate insieme la restante farina 00 e la farina integrale sulla spianatoia, fate la fontana, aggiungete il primo impasto sciolto in un po' di acqua, lavorate il composto, fate amalgamare aggiungendo il sale e un po' alla volta acqua tiepida fino a ottenere un impasto compatto e liscio che si staccherà facilmente dalle mani.

Lasciate riposare l'impasto, leggermente infarinato, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora, fino a che raddoppi.

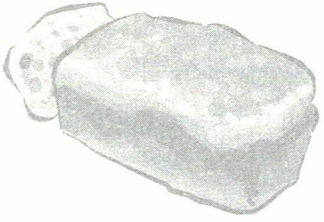
Riprendete a impastare leggermente il composto per preparare la pagnotta dalla forma arrotondata.

Lasciate riposare al coperto per ulteriori ¾ d'ora, fino al raddoppio del volume.

Praticate più incisioni trasversali sulla superficie della pagnotta, spolveratela di cruschello, mettete in forno a legna già caldo a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per 1 ora.

Il Corpus Domini

Nel 1263, a Bolsena, un sacerdote boemo, Pietro da Praga, è assalito dal dubbio sulla reale presenza di Cristo nel pane e nel vino consacrati durante l'elevazione. Dall'ostia sgorga sangue che macchia i paramenti sacri e il pavimento. Papa Urbano V, residente a Orvieto, riconosce il miracolo e istituisce la festa del Corpus Domini, ricorrenza festeggiata dai cattolici di tutto il mondo. Bolsena ricorda il miracolo portando in processione un frammento del pavimento macchiato di sangue e con la tradizionale Infiorata nelle vie del centro storico.



Abruzzo

Pane spiga

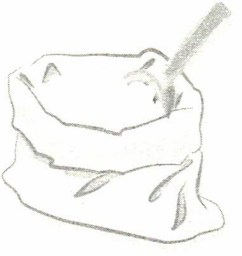
Pane tipico abruzzese che ricorda, in virtù dei piccoli tagli, la spiga del grano. Negli sperduti paesini dei monti abruzzesi, è difficile trovare forni. Chi non lo prepara in casa, si rifornisce di pane dai venditori ambulanti.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito naturale
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di miele
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
200 ml di acqua
Setacciate 100 g di farina in una terrina, ponete al centro della fontana e fate amalgamare il lievito naturale diluito in un po' di acqua tiepida, lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora.
Setacciate la restante farina, formate la fontana, ponete al centro il composto, aggiungete zucchero, miele e amalgamate. Manipolate, unite il sale, impastate aggiungendo, un po' alla volta, acqua tiepida fino a ottenere un impasto compatto e liscio. Fate riposare per 1 ora, fino al raddoppio del volume.
Riprendete a impastare leggermente il composto per suddi-

viderlo in porzioni, date la forma ovale leggermente schiacciata, sistemate i panetti in una teglia con carta da forno, praticate dei tagli trasversali su ciascun panetto e lasciateli riposare coperti per un'ulteriore ½ ora.
Spennellate i panetti con l'olio, mettete la teglia in forno preriscaldato con la legna a una temperatura di 200°, lasciate cuocere per ½ ora.

Proverbi e modi di dire

Finché il grano è nei campi è di Dio e dei santi.
Grano coricato, mezzo rovinato.
Sotto la neve il pane, sotto l'acqua la fame.
La neve è utile al grano, come al vecchio il pastrano.
Terra nera buon grano mena.
Terra fangosa, spiga granosa.



Molise

Parruozzo molisano

Ingredienti:

100 g di farina di grano tenero tipo 00
100 g di zucchero
120 g di cioccolato fondente
4 uova
80 g di mandorle sgusciate
70 g di burro
1 noce di burro
1 cucchiaino di sale

Fate sbollentare, per pochi minuti, le mandorle in acqua bollente, toglietele dal fuoco, scolatele, liberatele dalla buccia e ponetele, per 10 minuti, in forno a una temperatura di 140°. Una volta asciugate, ponetele nel mortaio con un cucchiaio di zucchero e frantumatele fino a ridurle in polvere.

Liberate le uova dal guscio, versate i tuorli in una terrina lasciando da parte gli albumi. Unite lo zucchero e sbattete con una frusta fino a ottenere un composto liscio e morbido. Amalgamate la polvere delle mandorle.

Setacciate la farina, unitela al composto insieme al burro che avrete fatto sciogliere in un tegamino sul fuoco e fatto raffreddare. Amalgamate il tutto.

A parte montate a neve gli albumi, aggiungete il sale e uniteli all'impasto mescolando delicatamente.

Imburrate e infarinate uno stampo rotondo, versate il composto e mettete in forno già caldo a una temperatura di 180°, lasciate cuocere per ¾ d'ora.
Sfornate il parruozzo, lasciatelo raffreddare. A parte, fate a pezzetti il cioccolato, mettetelo a sciogliere in un tegame a fuoco molto basso, poi versatelo sul parruozzo, stendete uno strato sottile aiutandovi con una spatola.

Campania

Pane cafone

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero
30 g di lievito naturale
12 g di sale
290 ml di acqua

In una terrina ponete 40 g di farina setacciata, versate il lievito sciolto in 20 ml di acqua tiepida, lavorate fino a formare un panetto che lascerete lievitare, coperto da un canovaccio bianco inumidito in luogo caldo, per 3 ore, fino al raddoppio. Riprendete l'impasto, aggiungete 25 ml di acqua tiepida e 50 g di farina setacciata, lavoratelo fino a ottenere una massa omogenea che rimetterete a lievitare, coperta e in luogo caldo, per 3 ore, fino a veder raddoppiato il volume.
Aggiungete al composto la rimanente farina setacciata, intridete incorporando farina, versate, un po' alla volta, l'acqua tiepida residua, il sale e impastate a lungo fino a ottenere un composto elastico e liscio. Formate una palla, lasciatela riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora. Riprendete il composto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in 2 pagnotte dalla forma rotonda. Ponetele in un panno cosparso di farina, coprite e lasciate riposare per ulteriori 10 ore a temperatura ambiente. Rimuovete il panno, fate scivolare delicatamente le pagnotte in una teglia foderata di carta da forno.

Mettete la teglia con le pagnotte in forno già riscaldato con la legna a una temperatura di 230°. Lasciate cuocere per ½ ora poi abbassate la temperatura del forno a 200° e lasciate cuocere per ulteriori 20 minuti.

I difetti del pane

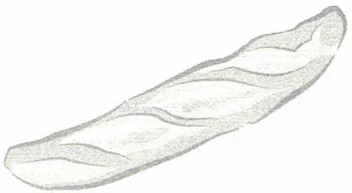
Mancanza di volume: *insufficiente attività del lievito; abbondanza di sale; pasta o troppo dura o troppo fredda; eccessiva lavorazione dell'impasto.*

Pane basso: *insufficiente attività del lievito; eccesso di sale o di acqua; temperatura bassa del forno; farina non conforme; lavorazione dell'impasto insufficiente.*

Pane con la muffa: *cattiva conservazione; eccessiva umidità.*

Pane con scarso sapore: *impasto mal lavorato.*

Pane umido: *cottura inadeguata.*



Puglia

Friselle

La tradizione vuole che le friselle provengano dai fenici. È pane che i marinai portavano in navigazione, lo mangiavano dopo averlo bagnato con acqua marina e irrorato d'olio. Le friselle prodotte in grandi quantità e custodite in recipienti di vetro o di latta si mantengono a lungo. Cambiano nome a seconda della regione di provenienza: frisedde nel barese e nel Salento, freselle nel foggiano, conini leccesi nel leccese.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
30 g di lievito naturale
olio extravergine d'oliva
12 g di sale
290 ml di acqua
In una terrina ponete 40 g di farina setacciata, unite il lievito naturale sciolto in 20 ml di acqua tiepida, lavorate fino a formare un panetto che lascerete lievitare, coperto da un canovaccio bianco inumidito in luogo caldo, per 3 ore, fino al raddoppio.
Riprendete l'impasto, aggiungete, un po' alla volta, 25 ml di acqua tiepida e 50 g di farina setacciata. Lavorate fino a ottenere una massa omogenea che rimetterete a lievitare, coperta e in luogo caldo, per 3 ore, fino al raddoppio.
Aggiungete al panetto lievitato la rimanente farina setacciata,

versate acqua tiepida, il sale e impastate a lungo fino a ottenere un composto elastico e liscio. Formate una palla, lasciatela riposare, coperta da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora. Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per formare dei rotoli del diametro di 3 cm e della lunghezza di 20 cm, modellate delle ciambelle unendo le due estremità, accavallandole. Sistematele, un po' distanziate, in una teglia unta e spolverata di farina. Lasciatele riposare, coperte a campana, a temperatura ambiente, per tutta la notte. Mettete la teglia con le friselle in forno già caldo a una temperatura di 180°, lasciate cuocere per 10 minuti. Rimuovete le friselle dal forno, fatele raffreddare, dividetele con un filo di ferro o spago da cucina, rimettetele nel forno capovolte, a temperatura più bassa, 150°, e completate la cottura per un'ulteriore ½ ora.

Pane d'Altamura

È pane che ha ottenuto nel 2003 la tutela pubblica di denominazione di origine protetta (DOP). Pane prodotto con farine locali, semola di grano duro, lievito naturale, sale marino. La cottura avviene nei forni a legna.

Ingredienti:
500 g di semola di grano duro
20 g di lievito di birra
1 cucchiaino di sale
280 ml di acqua
In una terrina ponete 50 g di farina setacciata, unite un pizzico di lievito sciolto in 30 ml di acqua tiepida, intridete con la punta delle dita e lavorate fino a formare un panetto che lascerete lie-

vitare, coperto da un canovaccio bianco inumidito in luogo caldo, per 18-20 ore. Riprendete il panetto, scioglietelo con l'acqua tiepida, manipolatelo con parte della farina setacciata, aggiungete il lievito sbriciolato e sciolto in acqua tiepida, amalgamate, aggiungete la restante farina setacciata, sale e man mano l'acqua residua. Lavorate con energia afferrando la pasta, alzandola, abbassandola e sbattendola sulla ciotola o sulla spianatoia fino a ottenere una massa omogenea ed elastica che rimetterete a lievitare, coperta e in luogo caldo, per 2 ore, fino al raddoppio. Recuperate il composto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in 2 pagnotte dalla forma rotonda, leggermente schiacciate, sistematele in una teglia da forno foderata con carta oliata, lasciate riposare al coperto per 3-4 ore, fino al raddoppio. Praticate sulla superficie delle pagnotte un'incisione a forma di croce oppure circolare, mettetele in una teglia, spostate in forno preriscaldato a legna, a una temperatura di 220°, lasciate cuocere per ¾ d'ora.

La madia

È mobile usato, nella parte superiore, per impastare il pane e nella parte sottostante per conservarlo. La madia era anche il luogo dove la pasta del pane rimaneva a lievitare, e dove veniva custodito il lievito acido, indispensabile alla panificazione domestica.

Pane pugliese

Ingredienti:

500 g di semola di grano duro

15 g di lievito di birra

10 g di sale
1 pizzico di zucchero
280 ml di acqua
Ponete in una terrina 80 g di farina setacciata, aggiungete un pizzico di lievito di birra diluito in 60 ml di acqua tiepida, lavorate il composto, formate un panetto senza grumi e lasciatelo riposare coperto da un canovaccio bianco inumidito, in luogo caldo, per 18-20 ore. Riprendete il primo impasto, lavoratelo con metà dell'acqua tiepida nella quale avrete sciolto il restante lievito, aggiungete, un po' per volta, acqua tiepida e farina setacciata, sale e zucchero. Lavorate l'impasto con energia prendendo la pasta, alzandola, abbassandola, sbattendola sulla spianatoia fino a ottenere un impasto molle ed elastico.
Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 3 ore. Recuperate il composto, ponetelo sul piano di lavoro, impastate brevemente per suddividerlo in pagnotte dalla forma rotonda, leggermente schiacciate, e con la chiusura della pasta verso l'esterno. Mettetele in una teglia unta e infarinata, lasciatele riposare coperte a campana per 1 ora, fino al raddoppio del volume. Praticate sulla sommità delle pagnotte un'incisione a forma di croce oppure circolare, spostate la teglia in forno, scaldato a legna, a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per ¾ d'ora. Togliete le pagnotte dalla teglia, mettetele su una griglia e continuate la cottura per ¼ d'ora.

Tarallino

Prodotto consumato in alternativa al pane o in intervalli, antipasti, stuzzichini. Le variazioni si ottengono con l'aggiunta di sesamo, origano, peperoncino. Ottimo con il vino bianco.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero di tipo 00
10 g di lievito di birra
1 pugno di semi di finocchio
1 tazzina di vino bianco
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
200 ml acqua

Passate al setaccio la farina in una ciotola, fate la fontana, versate il lievito di birra diluito in 150 ml di acqua tiepida, amalgamate, aggiungete di tanto in tanto acqua tiepida che vi aiuterà a impastare unendo 150 ml d'olio, semi di finocchio, vino bianco, in ultimo il sale. Lavorate fino a ottenere un composto soffice e omogeneo.

Formate una palla che lascerete lievitare, coperta da pellicola per alimenti, in un luogo asciutto e lontano da correnti d'aria, per 1 ora, fino al raddoppio del volume.

Riprendete a lavorarla, formate dei bastoncini, tagliateli e intrecciateli uno per volta in modo da formare i classici taralli. Spostateli nella teglia da forno unta e infarinata.

Mettete la teglia con i taralli a cuocere in forno già caldo a una temperatura di 180°, per 10 minuti.

Rimuovete i taralli dal forno, girateli, rimettete a cuocere a temperatura più bassa, 150°, e lasciate completare la cottura per un ulteriore quarto d'ora.

Tutto finisce a tarallucci e vino, *frase tipica usata per porre fine a controversie, dissensi, discussioni.*

Basilicata

Pane casereccio di Matera

Con il pane di Matera ha vinto la qualità, la cultura, la tradizione, rimaste inalterate nel tempo.
I materani possono essere orgogliosi e andare fieri di un pane che ha ottenuto dal regolamento europeo, nel 2008, l'IGP, indicazione geografica protetta.
Semole ottenute dai terreni argillosi delle colline materane, territorio, piovosità e temperatura, acqua, composizione dei lieviti naturali, forni a legna riscaldati con legna di macchia mediterranea, sono elementi consolidati e fermi nel tempo che conferiscono al pane caratteristiche che lo rendono unico.
Una combinazione felice di elementi che coniuga fattori ambientali con esigenze di ieri e di oggi.

Ingredienti:
500 g di semola di grano duro
10 g di polpa di frutta fresca
300 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, fate la fontana, unite la frutta fresca, sbucciata, tagliata a pezzetti e lasciata a macerare in 150 ml di acqua.
In alternativa potete usare succo di pomodoro, banana molto matura a pezzetti, mosto d'uva. Fate amalgamare, aggiungete

acqua, un po' per volta e lavorate fino a ottenere un impasto elastico.
Formate una palla, inseritela in un cilindro di juta alto e stretto, lasciate riposare per una notte intera al termine della quale il volume risulterà raddoppiato.
Riprendete il composto, lavoratelo leggermente per suddividerlo in pagnotte dalla forma rotonda che metterete in una teglia foderata di carta da forno. Lasciatele riposare coperte in luogo idoneo per ulteriori 2 ore.
Praticate dei tagli orizzontali sulla sommità delle pagnotte, trasferite la teglia in forno che avrete riscaldato con la legna a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per ½ ora poi abbassate la temperatura del forno a 200° e lasciate cuocere per ulteriori 20 minuti.

Vecchio proverbio lucano
Bone so' li ficche e pure li cerase, ma trist'a quera panza ca pane nun ge trase.
(Buoni i fichi, buone le ciliegie, ma triste quella pancia ove non entra il pane).

Spaccatella di Bernalda

Pane tipico di Bernalda, comune in provincia di Matera.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero di tipo 0
15 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua
Passate al setaccio la farina in una ciotola, fate la fontana, versate il lievito di birra sbriciolato e diluito in 150 ml di acqua tiepida, amalgamate, lavorate il composto aggiungendo la rimanente acqua tiepida e il sale fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico.
Lasciate riposare, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora, fino a volume raddoppiato.
Rimuovete il panno, riprendete il composto, ponetelo sul piano di lavoro, impastatelo brevemente per suddividerlo in pagnotte dalla forma rotonda, schiacciatele con forza, incidetele trasversalmente, ponetele in una teglia unta e infarinata.
Lasciate riposare le pagnotte coperte in luogo idoneo per un'ulteriore ½ ora.
Spostate la teglia in forno scaldato a legna, lasciate cuocere le pagnotte per ¾ d'ora a una temperatura di 230°.

L'anno del grano
Freddo a gennaio fa ricco il granaio.
Pioggia di febbraio empie il granaio.
Marzo asciutto e aprile bagnato, beato chi ha seminato.
Per San Marco (25 aprile) il grano fa il nodo e la vite fa l'arco.
Maggio asciutto e soleggiato, grano e frutta a buon mercato.
Acqua di giugno rovina il mugnaio.
Per Santa Croce (14 settembre) pane e noce.
A dicembre, neve abbondante salva il grano per il pane croccante.

Calabria

Pane di patate

Pane diffuso in tutto il meridione.

Ingredienti:
200 g di farina di grano tenero di tipo 00
300 g di patate farinose
10 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
200 ml di acqua
Lessate le patate, sbucciatele.
Passate al setaccio la farina sulla spianatoia, fate la fontana, versate il lievito di birra sciolto in 150 ml di acqua tiepida, fate amalgamare.
Passate le patate, lasciate cadere il purè sulla farina, aggiungete, un po' per volta, acqua tiepida, sale, 1 cucchiaio d'olio e lavorate fino a ottenere un impasto consistente e omogeneo. Lasciate riposare la palla ottenuta, coperta da un canovaccio bianco inumidito, a temperatura ambiente e lontano da correnti d'aria, per 3 ore, e comunque fin quando non raddoppia di volume.
Riprendete il composto, lavoratelo brevemente per suddividerlo in panetti schiacciati dalla forma quadrata, incideteli sulla superficie con un taglio a croce, sistemateli in una teglia foderata con carta da forno.

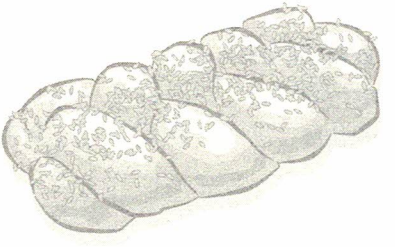
Lasciate riposare i panetti coperti e in luogo riparato, per un'ulteriore ½ ora, metteteli a cuocere nel forno preriscaldato a una temperatura di 230°, lasciate cuocere per ¼ d'ora, girate i panetti, continuate la cottura per un ulteriore quarto d'ora.

In Basilicata e in Calabria quando arrivava il "pane di grano" al letto dei moribondi voleva dire che la fine era vicina. Lo stesso pane veniva elargito alle partorienti.
Occasioni particolarissime che richiedevano un pane diverso da quello di tutti i giorni, un pane di colore scuro preparato con farine poco pregiate.

Pitta

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
150 g di lievito naturale
1 bicchiere di latte
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
200 ml di acqua
Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana, aggiungete il lievito naturale, il latte, amalgamate, lavorate il composto aggiungendo acqua tiepida, versandola man mano, unite il sale e impastate fino a ottenere un composto compatto e liscio.
Lasciate riposare in luogo tiepido e lontano da correnti d'aria, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per 1 ora.
Riprendete il composto, lavoratelo brevemente, suddividetelo in parti, formate dei panetti, schiacciateli in modo da ottenere la

forma rotonda e l'altezza di 1 cm, sistemateli in una teglia unta e infarinata, fateli nuovamente riposare al coperto per un'ulteriore ora nello stesso luogo della precedente lievitazione.
Mettete in forno già caldo a una temperatura di 250°, lasciate cuocere per ¼ d'ora.



Sicilia

Pane casereccio siciliano

Ingredienti:
500 g di farina di grano duro
150 g di lievito naturale
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di sale
250 ml di acqua

Setacciare 400 g di farina in una terrina, fate la fontana, aggiungete il lievito naturale, il *criscenti*, diluito in 150 ml di acqua tiepida, fate amalgamare e impastate aggiungendo un filo di acqua tiepida a intervalli e un pizzico di sale, fino a ottenere una massa omogenea.

Lasciate riposare il primo impasto, coperto da un canovaccio bianco inumidito, per l'intera nottata, in un luogo caldo e lontano da correnti d'aria.

Riprendete a impastare il composto, aggiungete quel che resta della farina, la rimanente acqua tiepida versata a intervalli, il restante sale, e lavorate fino a ottenere una pasta compatta ed elastica. Ottenuta la forma arrotondata, lasciate riposare per 3 ore nello stesso luogo della precedente lievitazione.

Lavorate brevemente l'impasto, sagomate il pane nella forma rotonda, sistematelo in una teglia da forno oliata e infarinata. Lasciate riposare coperto per un'ulteriore ora.

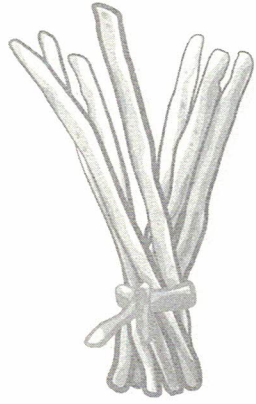
Incidete la superficie del pane con segni trasversali e mettete a cuocere in forno riscaldato a legna a una temperatura di 200° per 1 ora.

Pane di Lentini

Pane di lunga conservabilità prodotto secondo le tecniche della tradizione locale che prevede la cottura nei vecchi forni ristrutturati avvolti in pietra refrattaria riscaldati con legna naturale. Il pane è realizzato con semola di grano duro e farina di timilia, proveniente da un grano tardivo coltivato in alcune zone della Sicilia.
Un tempo le donne lo preparavano, lo portavano a cuocere nei forni e lasciavano una parte del pane come forma di pagamento.

Ingredienti:
400 g di farina di grano duro
100 g di farina di timilia
150 g di lievito naturale
1 pizzico di zucchero
1 pugno di semi di sesamo
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaio di sale marino
200 ml di acqua
Setacciate insieme le farine in una terrina, fate la fontana, aggiungete il lievito naturale, il *criscenti*, sciolto in acqua tiepida, lavorate il composto addizionando, di tanto in tanto, acqua tiepida intervallata da sale, zucchero e 2 cucchiai d'olio. Fate amalgamare impastando fino a ottenere un composto compatto e liscio. Lasciate riposare, coperto da un canovaccio

bianco inumidito, per 3 ore, in un luogo caldo e lontano da correnti d'aria.
Riprendete il composto, lavoratelo brevemente, disponetelo nella forma tradizionale di una esse, spennellatene la superficie con l'acqua, spargetevi sopra i semi di sesamo, sistemate i pani in una teglia ricoperta di carta da forno. Lasciate riposare al coperto per un'ulteriore ora, poi mettete la teglia in forno preriscaldato con la legna a una temperatura di 200°, lasciate cuocere per ¾ d'ora.



Sardegna

Pane carasau (carta da musica)

"Pane per eccellenza". I fogli esili e croccanti riconducono alle antiche pergamene sulle quali veniva scritta la musica sacra. Dopo la prima cottura il pane prende il nome di *lentu* e appare morbido.

La carta da musica differisce dal pane carasau per lo spessore più alto e per essere meno croccante.

Durante la cottura, a pasta ancora morbida, veniva ripiegato in due per favorirne il trasporto nella bisaccia del pastore. In effetti il pane accompagnava i pastori sardi durante i lunghi periodi trascorsi al pascolo. Erano le donne a prepararlo in casa e a cuocerlo nei tradizionali forni "a campana" realizzati con i mattoni.

Ingredienti:
500 g di farina di grano duro
5 g di lievito di birra
1 cucchiaino di sale
300 ml di acqua

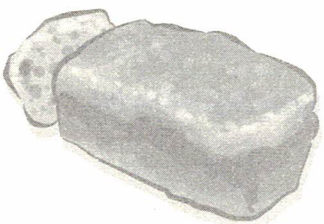
Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana, aggiungete il lievito sciolto in 200 ml di acqua tiepida, amalgamate. Unite il sale diluito in 100 ml d'acqua tiepida, impastate lavorando a lungo con le mani, alzando, abbassando e battendo la pasta sul piano di lavoro fino a ottenere un impasto morbido e omoge-

neo. Lasciate riposare, coperto da un canovaccio di lino e da un panno di lana, per 4 ore in un luogo caldo e lontano da correnti d'aria.
Riprendete il composto, spianate con il matterello la pasta, formate dei dischi di sfoglia circolare e sottile delle dimensioni di 40 cm di diametro e 3 mm di altezza. Infarinateli con abbondante farina, sovrapponeteli uno all'altro.
Fate scivolare il pane sulla pietra rovente del forno, riscaldato a legna, fatelo cuocere a una temperatura di 250°, per 1 minuto. Togliete il pane dal forno, staccate delicatamente i dischi dividendoli in due, giratelo, rimettetelo in forno e fatelo cuocere per pochissimo tempo, fino a quando non risulterà biscottato.

Finché sono stata signorina, mi è toccato di fare il pane in casa. Questo voleva nostra madre, e questo bisognava fare: non per economia, che grazie a Dio allora si era ricchi, più ricchi di quanto ci si credeva, ma per tradizione domestica: e le tradizioni domestiche erano, in casa nostra, religione e legge.

GRAZIA DELEDDA, Il pane

I tipi di pane



Pane comune

Pancarré

Per la cottura del pancarré usate l'apposito stampo rettangolare con il coperchio o, in alternativa, lo stampo da plum-cake.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
20 g di burro
1 noce di burro
1 uovo
1 cucchiaino di malto
1 cucchiaino di zucchero
10 g di sale
200 ml di latte

Versate sulla spianatoia metà della farina setacciata, fate la fontana, aggiungete, nella cavità centrale, il lievito diluito in metà del latte tiepido e lo zucchero. Fate amalgamare, cominciate a impastare e incorporate la restante farina setacciata unita al burro sciolto, al rimanente latte, malto e sale. Continuate a lavorare energicamente la pasta, sbattendola per 20 minuti con forza, per aumentare la malleabilità, fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Lasciate riposare l'impasto ottenuto, coperto da un canovaccio bianco inumidito, in un luogo mite e senza spifferi d'aria per 1 ora.

A volume raddoppiato, riprendete la pasta, lavoratela brevemente, modellatela per ottenere un composto di forma ovale che arrotolerete su se stesso.
Imburrate con la noce di burro uno stampo rettangolare con coperchio, inserite la pasta.
A parte sbattete l'uovo, aggiungete un cucchiaio di acqua, spennellate la superficie del pane. Lasciate riposare per un'ulteriore ora con il coperchio leggermente sollevato, fino a raggiungere i ¾ dello stampo.
Infornate a forno già caldo a una temperatura di 200° e lasciate cuocere per ¾ d'ora.
Lasciate raffreddare nello stampo.

Il sandwich
Nasce per desiderio di non allontanarsi dal tavolo da gioco del conte John Montague di Sandwich il quale era solito ordinare due fette di pane con dentro generoso manzo affumicato. Il conte, che oltre a essere ministro inglese sovvenzionò le spedizioni di James Cook, ebbe l'onore di vedere il suo nome legato a un arcipelago della Polinesia, le Isole Sandwich appunto, ribattezzate successivamente Hawaii.

Pane al latte

Pane raffinato per la prima colazione, ottimo con burro e marmellata.

Ingredienti:
500 g di farina 00

15 g di lievito di birra
1 uovo
1 cucchiaino di zucchero
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
250 ml di latte oppure 150 ml di latte e 100 g di burro

Versate sulla spianatoia la farina setacciata, formate la fontana, aggiungete il lievito diluito nel latte tiepido. Intridete con la punta delle dita procedendo dal centro verso l'esterno incorporando la farina, aggiungete il sale, continuate a lavorare la pasta per 20 minuti fino a ottenere un composto liscio ed elastico.

Lasciate riposare la palla ottenuta, coperta con un canovaccio bianco inumidito, in un luogo caldo e lontano da spifferi d'aria per 2 ore.

Quando il volume sarà raddoppiato, recuperate la pasta, lavoratela brevemente per preparare dei filoncini o dei panini della forma desiderata, lasciateli riposare coperti per ¾ d'ora.

Disponete i pani sulla lastra del forno oliata e infarinata, poneteli a distanza perché durante la lievitazione non si tocchino, coprite con un panno e lasciate lievitare in un luogo caldo per 1 ora.

Sbattete l'uovo, aggiungete un cucchiaio di acqua, spennellate la superficie del pane con il composto.

Sistemate nel forno una ciotola di acqua bollente che consentirà di mantenere all'interno l'umidità necessaria, infornate il pane a forno preriscaldato a una temperatura di 200° e lasciate cuocere per ½ ora, poi abbassate la temperatura a 180° e continuate la cottura per un'ulteriore ½ ora.

Panini all'olio

Ingredienti:
500 g di farina 00
20 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
200 ml di acqua

Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana, unite il lievito di birra sciolto nell'acqua tiepida, amalgamate, aggiungete 4 cucchiai d'olio, un pizzico di sale e impastate energicamente per 20 minuti.

Formate una palla, lasciatela riposare per 1 ora coperta da un canovaccio inumidito, in un luogo tiepido e a temperatura ambiente.

A volume raddoppiato, rimaneggiate brevemente l'impasto per formare dei panetti della forma desiderata, poneteli sulla lastra del forno oliata e infarinata, a distanza perché durante la lievitazione non si tocchino. Copriteli con un panno e lasciateli lievitare in un luogo appropriato per un'ulteriore ora.

Incidete la parte esterna dei panini con disegni a piacere, infornate a forno già caldo a una temperatura di 200° per 20 minuti.

Sistemate nel forno una ciotola di acqua bollente che consentirà di mantenere all'interno l'umidità necessaria.

Panini all'olio ricchi

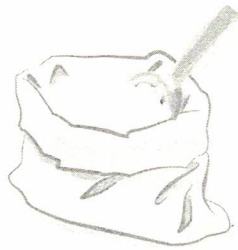
Ingredienti:
500 g di farina 00
15 g di lievito di birra

2 uova
1 cucchiaino di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
250 ml di latte
Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana, unite il lievito di birra sciolto nel latte tiepido, amalgamate, aggiungete 4 cucchiai d'olio, zucchero, uova, un pizzico di sale e impastate energicamente per 20 minuti.
Formate una palla, lasciatela riposare per 1 ora coperta da un canovaccio inumidito, in un luogo caldo e a temperatura ambiente, fino al raddoppio del volume.
Riprendete la pasta, rimaneggiatela brevemente per formare dei panetti della forma desiderata, poneteli sulla lastra del forno oliata e infarinata, a distanza perché durante la lievitazione non si tocchino. Copriteli con un panno e lasciateli lievitare in un luogo appropriato per un'ulteriore ora.
Procurate delle incisioni sul dorso dei panini in modo da ottenere disegni che possono essere sempre diversi, a seconda della vostra inventiva. Infornate a forno già caldo a una temperatura di 200° per 20 minuti.
Sistemate nel forno una ciotola di acqua bollente che consentirà di mantenere all'interno l'umidità necessaria.

Primo pane

Ingredienti:
500 g di farina 00
15 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva

10 g di sale
250 ml di acqua
Versate sulla spianatoia la farina setacciata e il sale, amalgamate, fate la fontana. Aggiungete il lievito sbriciolato e diluito in acqua tiepida, stemperatelo. Cominciate a lavorare impastando energicamente per 20 minuti. Formate una palla, lasciatela riposare, al coperto e lontano da correnti d'aria, per 1 ora. Riprendete il composto, lavoratelo brevemente, formate i pani, disponeteli sulla lastra del forno oliata e infarinata, ponendoli a distanza perché durante la lievitazione non si tocchino. Copriteli con un panno inumidito e lasciateli lievitare in un luogo caldo per 1 ora evitando, nel frattempo, di scoprirli.
A volume raddoppiato infornate a 220°. La cottura richiede circa 30 minuti. Sistemate nel forno una ciotola di acqua bollente che consentirà di mantenere all'interno l'umidità necessaria. Aprite il forno solo a fine cottura per non arrestare la lievitazione.



Pane con la frutta

Santi protettori del pane
San Firmino (18 agosto).
Santa Elisabetta d'Ungheria (17 novembre).
Sant'Alberto di Lovanio (21 novembre).

Pane ai fichi secchi

Ingredienti:
400 g di farina di grano tenero tipo 00
100 g di fichi secchi
15 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
200 ml di acqua

Setacciate la farina in una terrina, aggiungete il lievito di birra diluito con 150 ml di acqua tiepida e i fichi secchi tagliati a pezzetti, fate amalgamare, aggiungete il sale sciolto in poca acqua, lavorate versando un filo di acqua di tanto in tanto fino a ottenere un composto omogeneo che plasmerete in forma arrotondata.

Lasciate riposare la massa per ½ ora coperta da un panno bianco umido in luogo tiepido.

A volume raddoppiato, riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo

per suddividere la pasta, date la forma a dei panetti ovali che farete riposare coperti per ¼ d'ora.
Posizionate i panetti in una teglia unta e infarinata, mettete a cuocere in forno già caldo a una temperatura di 200°, per ½ ora.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano.

Vangelo secondo Luca 11,3

Pane all'uvetta

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
100 g di uva passa
1 limone
40 g di burro
20 g di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
100 ml di acqua
200 ml di latte
Fate rinvenire l'uva passa in acqua tiepida, scolatela, strizzatela, asciugatela. Setacciate la farina in una terrina, aggiungete il lievito di birra sbriciolato e diluito con acqua tiepida, lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, il burro sciolto. Fate amalgamare, aggiungete il sale sciolto in acqua, lavorate incorporando l'uvetta e versando di tanto in tanto e a filo il latte fino

a ottenere una pasta compatta di media consistenza. Lasciate riposare la palla ottenuta per ½ ora, coperta da un panno bianco umido in luogo tiepido, fino al raddoppio dell'impasto. Riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo brevemente per suddividere la pasta, date la forma desiderata al pane, fate riposare al coperto per ¾ d'ora.
Sistemate il pane in una teglia unta e infarinata, mettete in forno già caldo a cuocere a una temperatura di 200°, per ½ ora.

Pane alla frutta secca

Ingredienti:
400 g di semola di grano duro
20 g di lievito di birra
150 g di uva passa
50 g di fichi secchi
50 g di gherigli di noce
2 cucchiai di miele vergine
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
100 ml di acqua
300 ml di latte
Passate nel tritatutto i gherigli di noce e i fichi secchi, lasciate rinvenire l'uva passa in acqua tiepida. Setacciate la farina in una terrina, nella conca della fontana aggiungete il lievito di birra diluito con 200 ml di latte tiepido e il miele. Lavorate con la punta delle dita, fate amalgamare, aggiungete il sale, 3 cucchiai d'olio, i gherigli di noce e i fichi secchi tritati, l'uva passa strizzata e asciugata. Impastate con energia impiegando anche il palmo della mano e versando, poco per volta e di

tanto in tanto, il latte residuo e, all'occorrenza, acqua, fino a ottenere una pasta morbida e omogenea.
Lasciate riposare la palla ottenuta per 5 ore, coperta da un panno bianco e in luogo tiepido. Riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo brevemente per formare dei panetti della dimensione desiderata da sistemare distanziati in una teglia unta e infarinata. Lasciateli riposare coperti per ½ ora.
Mettete a cuocere in forno già caldo a una temperatura di 230° per 1 ora.

> *In verità, in verità vi dico, voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. Procuratevi non il cibo che perisce, ma quello che dura per la vita eterna, e che il Figlio dell'Uomo vi darà.*
>
> Vangelo secondo Giovanni 6,26-27

Pane alle banane

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
600 g di banane
20 g di lievito di birra
2 uova
100 g di zucchero
50 g di burro
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua

Private le banane della buccia, tagliatele a pezzi, schiacciatele con la forchetta, versate lo zucchero, fatele macerare per ½ ora. Setacciate la farina in una terrina, fate la fontana, aggiungete, nella cavità, il lievito di birra diluito in acqua tiepida, fate amalgamare. Unite le uova, il burro fuso, il sale sciolto in acqua e in ultimo incorporate le banane con lo zucchero. Impastate fino a formare una massa omogenea, lasciate riposare la palla ottenuta, coperta da un panno bianco umido, per ½ ora in un luogo tiepido, fino al raddoppio del volume.
Date alla pasta la forma desiderata.
Sistemate il pane in una teglia unta e infarinata, fate riposare al coperto per ¾ d'ora.
Mettete la teglia con il pane in forno già caldo e lasciate cuocere a una temperatura di 200° per ¾ d'ora.

Pane alle mele

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
200 g di mele renette
20 g di lievito di birra
1 limone
1 uovo
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua
Sbucciate le mele, privatele del torsolo, fatele a pezzetti, spruzzatele con il succo del limone. Setacciate la farina in una terrina, formate la fontana, aggiungete il lievito di birra diluito con 200 ml di acqua tiepida.

Fate amalgamare, aggiungete l'uovo e il sale sciolto in acqua, lavorate versando di tanto in tanto e a filo la restante acqua fino a ottenere una pasta compatta di media consistenza.
Lasciate riposare la palla ottenuta, coperta da un panno bianco umido, in luogo tiepido per ¾ d'ora, fino al raddoppio del volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo brevemente, incorporate le mele, formate una massa omogenea, coprite con un panno e fate lievitare per ulteriori ¾ d'ora.
Recuperate l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividere la pasta, dategli la forma desiderata, mettete i pani in una teglia unta e infarinata, fate riposare al coperto per ¾ d'ora.
Cuocete in forno già caldo a una temperatura di 230° per ½ ora.

Pane alle nocciole

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
150 g di nocciole private del guscio e spellate
20 g di lievito di birra
1 cucchiaio di zucchero
1 rametto di rosmarino
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, aggiungete il lievito di birra sbriciolato e diluito in 200 ml di acqua tiepida, lo zucchero. Lavorate con la punta delle dita incorporando la farina, fate amalgamare, aggiungete 2 cucchiai d'olio, il sale. Continuate

a impastare impiegando anche il palmo della mano e versando, poco per volta e di tanto in tanto, la restante acqua, fino a ottenere una pasta morbida e omogenea.
Lasciate riposare la palla ottenuta per 1 ora, coperta da un panno bianco in luogo tiepido, fino al raddoppio del volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per aggiungere le nocciole spezzettate e il rosmarino tritato.
Suddividete la pasta, formate dei panetti di piccole dimensioni, metteteli distanziati in una teglia unta e infarinata. Fate riposare al coperto e in luogo idoneo per ½ ora.
Mettete a cuocere i panetti in forno già caldo a una temperatura di 220° per ½ ora.

In verita, in verità vi dico: non Mosé vi ha dato il pane dal cielo, ma il Padre mio vi dà il pane dal cielo, quello vero; il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo». Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù rispose: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà più fame e chi crede in me non avrà più sete[...]».

Vangelo secondo Giovanni 6,32-35

Pane alle noci

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
150 g di gherigli di noce
20 g di lievito di birra
2 uova
150 g di miele d'arancio

1 arancia
40 g di burro
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
100 ml di acqua
200 ml di latte
Passate nel tritatutto i gherigli di noce.
Setacciate la farina in una terrina, formate la fontana, aggiungete nella cavità il lievito di birra diluito con acqua tiepida, miele, uova, scorza d'arancia grattugiata, burro sciolto. Intridete con la punta delle dita, fate amalgamare, aggiungete il sale, i gherigli di noce tritati, lavorate continuando a impastare e versando poco per volta e di tanto in tanto il latte fino a ottenere una pasta omogenea.
Lasciate riposare la pasta ottenuta per 1 ora, coperta da un panno di lana in luogo tiepido.
A volume raddoppiato, riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo per suddividere la pasta, formate dei panini, metteteli distanziati in una teglia unta e infarinata, fate riposare nuovamente al coperto per ¾ d'ora.
Incidete trasversalmente i panini, metteteli a cuocere in forno già caldo a una temperatura di 200° per ½ ora.

In verità, in verità vi dico: se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto.

Vangelo secondo Giovanni 12,24

Pane alle erbe e alle verdure

Pane ai pomodori secchi

Ingredienti:
500 g di semola di grano duro
20 g di lievito di birra
2 uova
100 g di pomodori secchi
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di latte

Setacciate la farina in una terrina, formate la fontana, nella cavità versate il lievito di birra diluito con 200 ml di latte tiepido.

Fate amalgamare, aggiungete le uova sbattute, 2 cucchiai d'olio, il sale e lavorate versando poco per volta e di tanto in tanto il restante latte e continuate a impastare fino a ottenere una pasta omogenea.

Lasciate riposare la palla ottenuta per 1 ora e ½ coperta da un panno di lana in luogo tiepido, fino al raddoppio del volume.

Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per incorporare i pomodori fatti rinvenire in acqua, asciugati e tritati. Lasciate riposare per un'altra ½ ora.

Lavorate brevemente l'impasto, suddividetelo, formate dei panini, poneteli distanziati in una teglia unta e infarinata, fateli riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora.

Spostate la teglia in forno già caldo e fate cuocere a una temperatura di 200° per ½ ora.

Pane ai pomodorini

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
20 g di lievito di birra
100 g di pomodorini
1 cucchiaio di origano
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua

Setacciate la farina in una terrina, fate la fontana, versate il lievito di birra diluito con 200 ml di acqua. Fate amalgamare, aggiungete 2 cucchiai d'olio, infine il sale sciolto in acqua, lavorate versando poco per volta e di tanto in tanto l'acqua residua e impastate fino a ottenere una pasta omogenea.
Lasciate riposare la palla ottenuta per 1 ora e ½ coperta da un panno bianco in luogo tiepido. Riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo, stendetelo in una teglia da forno unta e infarinata. Disponete sulla superficie in modo sparso ed esercitando una lieve pressione i pomodorini, privati della buccia e dei semi, tagliati a pezzetti e conditi con sale e aglio tritato finemente. Terminate spolverando la superficie del pane con l'origano e un filo d'olio.
Lasciate riposare per un'altra ½ ora.
Spostate la teglia in forno già caldo e fate cuocere a una temperatura di 200° per ¾ d'ora.

Il pane che noi spezziamo non è forse comunione con il corpo di Cristo? Poiché c'è un solo pane, noi, pur essendo molti, siamo un corpo solo: tutti infatti partecipiamo dell'unico pane.

I Cor. 10,16-17

Pane al basilico

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero di tipo 00
20 g di lievito di birra
3 uova
1 manciata di basilico
1 pizzico di zucchero
50 g di burro
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di latte

Setacciate 100 g di farina in una terrina, aggiungete il lievito di birra diluito con metà del latte, lo zucchero. Fate amalgamare, formare una massa morbida dalla forma arrotondata che lascerete lievitare in luogo tiepido, al coperto per ¼ d'ora.

A parte fate amalgamare le uova sbattute, il basilico pulito e tritato, il burro fuso e lasciato raffreddare.

Setacciate la restante farina, unite al primo impasto il composto con il basilico, aggiungete il sale, amalgamate il tutto. Lavorate versando poco per volta e di tanto in tanto il latte residuo – lasciatene da parte un cucchiaio – e impastate fino

a ottenere un composto omogeneo. Mettete a riposare l'impasto ottenuto per ¾ d'ora, coperto da un panno di lana in luogo tiepido.
A volume raddoppiato, riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividere la pasta in tre porzioni, formate dei salsicciotti che verranno intrecciati a formare la treccia, schiacciate, unite i due estremi dopo aver girato i tre capi in sotto.
Ponete la treccia in una teglia unta e infarinata, fatela riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora. Spennellate la treccia con il cucchiaio di latte residuo, ponetela in forno già caldo a una temperatura di 210° e lasciate cuocere per ½ ora.

Pane all'aglio

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
25 g di lievito di birra
8 spicchi d'aglio
2 cucchiai di salvia e rosmarino secchi e tritati
1 uovo
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
200 ml di latte
100 ml di acqua
Fate bollire dolcemente per ¼ d'ora il latte – lasciatene da parte due cucchiai – con gli spicchi d'aglio, fate raffreddare, separate gli spicchi d'aglio dal latte, tritateli finemente, uniteli di nuovo al latte.
Setacciate la farina in una terrina, aggiungete il lievito di

birra, diluite con il composto. Fate amalgamare, aggiungete l'uovo, salvia e rosmarino tritati, in ultimo il sale.
Lavorate impastando con l'aggiunta di acqua a filo fino a formare una massa compatta e morbida alla quale darete la forma arrotondata e lascerete lievitare, coperta con un panno bianco in luogo tiepido, per 1 ora, fino a far raddoppiare il volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividere la pasta e formare dei panetti, schiacciateli.
Ponete i panetti distanziati in una teglia unta e infarinata, praticate un'incisione trasversale sulla superficie, fateli riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora.
Spennellate i panetti con il latte residuo, ponete la teglia in forno già caldo, a una temperatura di 180° e fate cuocere per ¾ d'ora.

Pane alla carota

Ingredienti:
500 g di farina integrale
30 g di lievito di birra
200 g di carote
1 cucchiaino di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
300 ml di acqua
Setacciate la farina in una terrina, fate la fontana, unite il lievito di birra diluito con 200 ml acqua tiepida, le carote grattugiate, lo zucchero. Fate amalgamare, aggiungete il sale, lavorate per ¼ d'ora versando di tanto in tanto e a filo l'acqua

residua, fino a ottenere un impasto compatto ed elastico che lascerete riposare per 1 ora, coperto da un panno bianco e umido in luogo tiepido, fino al raddoppio del volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per formare un rotolo, posizionatelo in una teglia da forno unta e infarinata, fate riposare al coperto per ulteriori ¾ d'ora.
Mettete la teglia con il pane in forno preriscaldato a una temperatura di 220°, fate cuocere per 1 ora.

Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo.

Vangelo secondo Giovanni 6,48-51

Pane alla cipolla

Ingredienti:
250 g di farina di grano tenero tipo 00
250 g di farina integrale
30 g di lievito di birra
1 cipolla media
40 g di burro
1 cucchiaino di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
300 ml di acqua

Fate rosolare nel burro, a fuoco dolce, la cipolla tritata finemente, lasciate raffreddare. Setacciate le farine in una terrina, fate la fontana, versate il lievito di birra diluito con 200 ml di acqua tiepida, lo zucchero. Fate amalgamare, aggiungete il sale, lavorate per ¼ d'ora versando di tanto in tanto e a filo l'acqua residua, aggiungete la cipolla, impastate brevemente fino a ottenere una palla compatta che verrà lasciata riposare per 1 ora, coperta da un panno bianco umido in luogo tiepido, fino al raddoppio del volume. Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per suddividere la pasta, date la forma a panetti di medie dimensioni, sistemateli in una teglia unta e infarinata, fateli riposare al coperto per un'ulteriore ora.
Mettete la teglia in forno già caldo e fate cuocere a una temperatura di 230° per ½ ora.

Pane alle erbe aromatiche

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
25 g di lievito di birra
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaino di erba cipollina
2 cucchiai di basilico
1 uovo
1 cucchiaino di zucchero
50 g di burro
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
200 ml di latte
100 ml di acqua

Versate 150 g di farina in una terrina, formate la fontana, versate il lievito di birra stemperato in 150 ml di latte, lo zucchero, fate amalgamare. Aggiungete il prezzemolo e l'erba cipollina tritati, basilico spezzettato con le mani, burro fuso e lasciato raffreddare, 150 g di farina, il sale.
Lavorate versando poco per volta e di tanto in tanto il latte e l'acqua e la rimanente farina, manipolate con energia afferrando l'impasto, alzandolo e riabbassandolo e battendolo sulla spianatoia fino a ottenere una pasta morbida ed elastica. Lasciate riposare la palla ottenuta per 1 ora e ½ coperta da un panno bianco umido in un luogo tiepido.
Quando il volume risulterà raddoppiato, riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo brevemente per suddividere la pasta in tre porzioni, formate dei rotoli con i quali realizzerete la treccia, schiacciate la superficie, unite i due estremi dopo aver girato i tre capi in sotto. Ponete la treccia in una teglia unta e infarinata, fatela riposare al coperto per ¾ d'ora.
Spennellate dolcemente la treccia con l'uovo sbattuto, ponete la teglia in forno già caldo a una temperatura di 210°, lasciate cuocere per ¼ d'ora, abbassate la temperatura del forno a 180° e fate cuocere per ¼ d'ora, spostate la treccia su una griglia e ultimate la cottura per ancora ¼ d'ora.

Il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: «Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me». Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: «Questo calice è la Nuova Alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in

memoria di me. Ogni volta infatti che mangiate di questo pane e bevete di questo calice, voi annunziate la morte del Signore finché egli venga.

I Cor. 11,24-26

Pane alle olive

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 0
20 g di lievito di birra
150 g di olive verdi snocciolate
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua

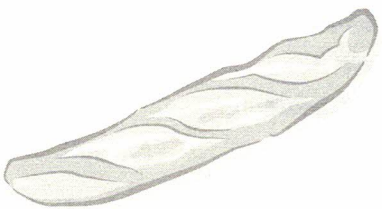
Setacciate la farina in una terrina, fate la fontana, aggiungete il lievito di birra diluito in 200 ml di acqua tiepida. Fate amalgamare, aggiungete 2 cucchiai d'olio, il sale. Lavorate versando poco per volta e di tanto in tanto l'acqua fino a ottenere una pasta omogenea. Lasciate riposare la massa ottenuta per ½ ora, coperta da un panno di lana in luogo tiepido fino a veder raddoppiato il volume.

Riprendete a impastare, aggiungete le olive tritate, lavorate incorporandole. Una volta amalgamata la pasta alle olive, suddividetela, formate dei panini, poneteli distanziati in una teglia unta e infarinata, lasciate riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora.

Mettete la teglia con i panini in forno già caldo e fate cuocere a una temperatura di 200° per ½ ora.

Gesù vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove possiamo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?» [...] Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo». Gli disse allora uno dei discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma cos'è questo per tanta gente?». Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si sedettero dunque ed erano cinquemila uomini. Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li distribuì a quelli che si erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, finché ne vollero. E quando furono saziati, disse ai discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato.

Vangelo secondo Giovanni 6,5-13



Pane con farine di altri vegetali

Pane ai cereali

Un pane ricco di cereali un tempo destinato alle tavole più povere, oggi regala un prodotto più saporito e profumato. L'impasto ha tempi più lunghi mentre la lievitazione risulterà minore rispetto ad altri pani. Il consiglio è di cercare le farine nei negozi che espongono alimenti naturali.

Ingredienti:
300 g di farina di grano tenero tipo 00
100 g di farina di segale
100 g di farina d'avena
100 g di farina d'orzo
100 gr di farina di farro
25 g di lievito di birra
1 cucchiaino di miele
1 pugno di semi di girasole
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
400 ml di acqua
Setacciate le farine insieme sulla spianatoia, date forma alla fontana. Versate il lievito di birra diluito con 200 ml di acqua tiepida, intridete con la punta delle dita amalgamando la farina. Incorporate, impastando e aggiungendo un filo di acqua poco alla volta, miele, 2 cucchiai d'olio e per ultimo il sale. Aiu-

tatevi ungendovi le mani poiché l'impasto deve essere lavorato più a lungo del solito e dovrà risultare, alla fine, consistente, liscio ma non colloso.
Formate un composto dalla forma arrotondata che lascerete riposare per 2 ore coperto da un panno bianco umido in luogo tiepido, fino a vederlo raddoppiare di volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per dargli la forma di pagnotta, ponetelo su un cestino abbondantemente infarinato con la piegatura verso l'esterno, fate lievitare per un'ulteriore ora. Sollevate delicatamente la pagnotta dal cestino, togliete la farina in eccesso, rovesciatela sulla placca da forno unta. Incidete, con un coltello appuntito o con una lametta, la superficie per ottenere la forma di una spiga, spennellate con acqua e spargete i semi di girasole. Fate riposare ancora ½ ora.
Infornate la pagnotta, alla temperatura di 200° per ½ ora , poi abbassate la temperatura del forno a 180° e finite di cuocere per ulteriori 15 minuti.

Pane d'orzo

L'orzo è il primo cereale usato nella panificazione, in particolare per preparare focacce e pani azzimi. Oggi trova largo uso nella produzione di birra e malto. Contiene, in minima parte, il glutine.

Ingredienti:
250 g di farina d'orzo
250 g di farina di grano tenero tipo 00
25 g di lievito di birra

olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua
Lasciate da parte un pugno di farina d'orzo. Setacciate insieme le due farine sulla spianatoia, fate la fontana, aggiungete il lievito di birra diluito con 200 ml di acqua tiepida, amalgamate, aggiungete il sale. Continuate a impastare, versando via via un filo di acqua per volta, fino a ottenere un impasto morbido, leggero.
Lasciate riposare il composto per 1 ora coperto da un panno bianco umido in luogo tiepido. Quando il volume sarà raddoppiato, riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo con energia, dategli la forma di pagnotta allungata, schiacciata al centro. Fate riposare per ¾ d'ora.
Incidete la superficie con segni trasversali, spolverizzate con la farina d'orzo lasciata da parte, tagliate la pagnotta con uno spago per ottenere delle fette da disporre sulla placca da forno unta e infarinata, lasciate riposare per ulteriori 10 minuti.
Mettete la placca in forno già caldo a una temperatura di 180°, fate cuocere per 1 ora avendo l'accortezza di girare le fette a metà cottura.

Allora Abramo andò in fretta nella tenda, da Sara, e disse: «Presto, tre staie di fior di farina, impastala e fanne focacce».
Genesi 18,6

Esaù vendette la primogenitura per un po' di pane e un piatto di lenticchie.
Genesi 25,33

Pane di farro

Ingredienti:

150 g di farina tipo 0

200 g di farina manitoba o farina di grano tenero tipo 00

150 g di farina di farro

25 g di lievito di birra

1 cucchiaino di zucchero

olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di sale

300 ml d' acqua

Setacciate insieme le tre farine sulla spianatoia, fate la fontana, versate nell'incavo il lievito di birra diluito in 200 ml di acqua tiepida, lo zucchero, amalgamate, aggiungete il sale, impastate con energia versando via via un filo di acqua un po' per volta, fino a ottenere un composto non colloso, di media consistenza.

Durante l'impasto è bene che vi infariniate le mani più volte. Formate una palla che lascerete riposare per 1 ora coperta da un panno bianco umido in luogo tiepido e lontano da correnti d'aria.

Dopo il raddoppio del volume, riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo brevemente per dare forma a una pagnotta rotonda schiacciata al centro che sistemerete in una teglia unta e infarinata, procurate un'incisione sulla sommità della pagnotta con il segno della croce.

Lasciate di nuovo a lievitare nello stesso luogo di prima per 1 ora.

Mettete la teglia con la pagnotta in forno preriscaldato a una temperatura di 220°, fate cuocere per ¾ d'ora.

La parola farina deriva dal latino far, *"farro", cereale coltivato in Italia fin dall'antichità. I romani consegnavano ai soldati delle legioni razioni di farro. I nobili lo utilizzavano durante la celebrazione dei matrimoni. Il pane di farro lo ritroviamo nelle ricette del Medioevo e del Rinascimento. Venne sostituito piano piano dal frumento. Oggi è tornato sulla tavola soprattutto nelle zone in cui è coltivato, in Umbria, nell'Alto Lazio, in Garfagnana.*

Pane di kamut

Un pane per chi è intollerante al glutine. Per la presenza di vitamine A, E, C e selenio è destinato a chi desidera contrastare la formazione dei radicali liberi colpevoli dell'invecchiamento cellulare. Proveniente dalla Mesopotamia è grano duro ricco di proteine ed è ben sopportato da chi soffre di intolleranze al frumento o di allergie.

Ingredienti:
500 g di farina di kamut
20 g di lievito naturale
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
300 ml di acqua
In una terrina, setacciate 120 g di farina, aggiungete 20 g di lievito naturale sciolto in 120 ml di acqua tiepida, intridete amalgamando fino a formare una pastella di giusta consistenza. Fatela riposare, dopo averle dato la forma di un panetto, per una notte, al coperto e lontano da correnti d'aria.

Setacciate la restante farina sulla spianatoia, aggiungete il panetto lievitato, diluite con acqua tiepida, cominciate a lavorare incorporando 1 cucchiaio d'olio e il sale. Dovrete ottenete un composto omogeneo, abbastanza consistente. Impastatelo, quindi, con energia.
Lasciate riposare il composto per 2 ore, coperto da un panno bianco umido in luogo caldo e asciutto, riparato da correnti d'aria.
A volume raddoppiato, recuperate l'impasto, lavoratelo brevemente per dare la forma al pane, dividete la pasta in pezzi, formate dei panini, poneteli distanziati nella teglia da forno unta e infarinata a lievitare, coperti da un canovaccio bianco inumidito, per ulteriori 3 ore.
Mettete la teglia in forno già caldo per ¼ d'ora, a una temperatura di 200°, poi abbassate la temperatura del forno a 180° e finite di cuocere per ancora ¼ d'ora.

Un tozzo di pane secco con tranquillità è meglio di una casa piena di banchetti festosi e di discordia .

Proverbi, 17,1

Pane di mais

Il mais o granturco arriva in Europa dall'America, dopo l'avventura di Cristoforo Colombo. Viene utilizzato, in un primo momento, per l'alimentazione del bestiame, successivamente trova spazio in cucina. Povero di vitamine e proteine, ha causato, nelle popolazioni che si nutrivano prevalentemente di polenta, la tristemente nota pellagra.

La farina di mais è prodotta nel Veneto, nelle Marche e nella provincia di Teramo e viene utilizzata nei mesi leggermente freddi e invernali. Il pane di mais ben si sposa con piatti rustici.

Ingredienti:
350 g di farina di grano tenero tipo 00
150 g di farina di mais macinata fine
20 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
300 ml di acqua
Setacciate 100 g di farina di frumento in una terrina, aggiungete il lievito di birra diluito con 100 ml di acqua tiepida, amalgamate e cominciate a impastare per ottenere un composto abbastanza molle, che coprirete con un panno bianco inumidito. Lasciatelo riposare per 3 ore in un posto tiepido, asciutto e lontano da correnti d'aria.
Setacciate la restante farina di frumento insieme a quella di mais sulla spianatoia leggermente infarinata, fate la fontana, manipolate la pastella lievitata e 2 cucchiai d'olio, scioglietela, aggiungete il sale, continuate la lavorazione impastando e versando via via un filo di acqua tiepida per volta, fino a ottenere un impasto consistente ed elastico.
Lasciate riposare il composto per un'altra ora, coperto da un panno bianco umido in luogo tiepido, fino al raddoppio del volume.
Riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo per dare la forma di una pagnotta, incidete la superficie con il segno della croce, fatela riposare in luogo idoneo per ¼ d'ora.
Mettete la pagnotta in forno preriscaldato a una temperatura

di 200°, fate cuocere per ½ ora, girate la pagnotta, continuate la cottura per ¼ d'ora. A cottura ultimata poggiate la pagnotta sulla griglia.

Solo quel campo, dove io volga lento
l'occhio, biondeggia di pannocchie
ancora,
e il solicello vi si trascolora.

Fragile passa fra' cartocci il vento:
uno stormo di passeri s'invola:
nel cielo è un gran pallore di viola.

Canta una sfogliatrice a piena gola:
Amor comincia con canti e con suoni
E poi finisce con lacrime al cuore.

GIOVANNI PASCOLI, Ultimo canto

Pane di miglio

Il miglio è alimento ricco di sali minerali ed è utilizzato in Africa e Asia come fonte di sostentamento per la popolazione. Le varietà di miglio più consumate sono: comune, lungo, a candela, rotondo. La farina di miglio ha ottime capacità di lievitazione. L'origine è indiana e ritorna oggi sulle nostre tavole dopo secoli di assenza.

Ingredienti:
250 g di farina tipo 00
150 g di farina integrale

150 g di farina di miglio
25 g di lievito di birra
1 cucchiaino di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua

Lasciate da parte un pugno di miglio. Setacciate insieme le tre farine sulla spianatoia, date forma alla fontana, aggiungete il lievito di birra diluito con 200 ml di acqua tiepida e lo zucchero, amalgamate, aggiungete il sale, impastate con energia, versate via via un filo della rimanente acqua tiepida per volta, fino a ottenere un impasto morbido, di media consistenza. Lasciate riposare il composto per 1 ora coperto da un panno bianco umido in luogo tiepido. Quando il volume risulterà raddoppiato, riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo per dare forma a dei panetti rotondi schiacciati al centro, sistemateli distanziati in una teglia unta e infarinata, incidetene la superficie con segni trasversali e fate riposare nuovamente per ¼ d'ora. Spennellate i panetti con l'acqua e spargete il miglio lasciato da parte.
Mettete la teglia con i panetti in forno già caldo a una temperatura di 200°, fate cuocere per ½ ora.

Con il sudore del tuo volto mangerai il pane;
finchè tornerai alla terra,
perchè da essa sei stato tratto:
polvere tu sei e in polvere tornerai!

Genesi 3,19

Pane integrale

Ingredienti:

500 g di farina di frumento integrale
150 g di lievito naturale
10 g di lievito di birra
olio extravergine d'oliva
10 g di sale
300 ml di acqua

Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana, unite al centro il lievito naturale diluito con 200 ml di acqua tiepida, versate il lievito di birra sciolto in 100 ml di acqua, amalgamate, unite il sale, impastate con energia aggiungendo un filo di acqua per volta fino a ottenere un composto ben compatto.

Lasciate riposare la palla per 1 ora, coperta da un panno bianco umido in luogo tiepido e lontano da correnti d'aria fino a volume raddoppiato.

Riprendete l'impasto, lavoratelo brevemente per dare forma al pane, dividete la pasta in panetti della dimensione preferita, poneteli distanziati nella teglia da forno unta e infarinata a lievitare, coperti da un panno bianco inumidito, per un'ulteriore ora.

Incidete la superficie con il segno della croce, mettete la teglia in forno già caldo per 10 minuti, a una temperatura di 200°, poi abbassate la temperatura del forno a 180° e finite di cuocere per ulteriori 10 minuti.

È consigliabile porre un pentolino di acqua tiepida nella parte bassa del forno.

Pane dolce

Pan brioche

La parola brioscia è di origine normanna, deriva da *brier* che significa "impastare".

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
25 g di lievito di birra
150 g di burro
100 ml di latte
3 uova
3 cucchiai di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
100 ml di acqua

Fate la fontana con 150 g di farina setacciata, aggiungete il lievito di birra diluito in 100 ml di acqua tiepida, impastate bene, formate un panetto che lascerete riposare in luogo caldo, coperto da un panno bianco inumidito, per ¾ d'ora, fino a raddoppiare il volume.
Riprendete il panetto, fatelo sciogliere con un po' di latte tiepido, aggiungete burro fuso tiepido, zucchero e 2 uova sbattute. Cominciate a impastare incorporando un po' alla volta la farina setacciata e il latte residui, aggiungete il sale, continuate a lavorare la pasta per 20 minuti fino a ottenere un

composto liscio ed elastico. Lasciate riposare la palla ottenuta coperta da un canovaccio bianco inumidito, in un luogo tiepido per 1 ora e ½, fino a far raddoppiare il composto.
Riprendete la pasta, lavoratela brevemente per preparare dei panini della forma desiderata. Disponeteli sulla lastra del forno oliata e infarinata, ponendoli a distanza perché durante la lievitazione non si tocchino, coprite con un panno e lasciate lievitare di nuovo per 1 ora.
Sbattete leggermente l'uovo rimasto, aggiungete un cucchiaino di acqua. Con il composto ottenuto spennellate la superficie dei panini. Infornate a forno già caldo a una temperatura di 200° e lasciate cuocere per ½ ora.

Pan di Spagna

Dolce a pasta morbida e leggera, è a volte aromatizzato con scorza di limone o liquore e spesso viene usato come base, tagliato in più strati, per dolci farciti con creme o confetture.

Ingredienti:
80 g di farina di grano tenero tipo 00
80 g di fecola di patate
6 uova
250 g di zucchero
1 pizzico di vaniglia
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
In una ciotola montate i tuorli delle uova con lo zucchero miscelando gli ingredienti vigorosamente con il cucchiaio di legno. Unite gli albumi montati a neve con il sale.

Versate a pioggia la farina e la fecola di patate setacciate incorporandole dolcemente, girando sempre nello stesso verso. Aromatizzate con la vaniglia. Impastate fino a ottenere un composto morbido e vellutato.
Ponete il composto in una teglia da forno unta e infarinata. Mettete in forno già caldo a una temperatura di 180° e lasciate cuocere per ½ ora.

Pandoro

Dolce tradizionale di Verona consumato durante le feste natalizie.
Il nome ricorda il colore giallo oro conferito alla pasta dalle uova. La forma è quella di una stella a otto punte, l'origine ricorda due dolci della zona, il *Nadalin* e il *Pan de oro*. Il primo era un dolce familiare, il secondo era dolce servito nelle case patrizie della Repubblica Veneta a fine pranzo.
La forma conica era ricoperta da piccoli fogli d'oro zecchino. È possibile che i pasticceri veneti abbiano appreso le tecniche di lavorazione nel periodo della dominazione asburgica.
In effetti i pasticceri viennesi hanno dato vita a un dolce che ben si avvicina al nostro pandoro, il Pan di Vienna. Alla fine dell'Ottocento la famiglia Melegatti di Verona, che già produceva questo soffice dolce, ne depositò i diritti e cominciò a produrlo su scala industriale.
La tradizione vuole che le nonne, nell'Ottocento, raccontassero ai nipotini che in paradiso avrebbero mangiato il "pane d'oro" con gli angeli, pane preparato con il metallo prezioso, reso commestibile dalla bontà divina.

La particolarità del pandoro è legata a tre fasi di lievitazione per incorporare i vari elementi.

Ingredienti:
400 g di farina manitoba o farina di grano tenero tipo 00
100 g di farina di media forza
200 g di lievito naturale
200 g di burro
150 g di zucchero
1 cucchiaino di sale
4 uova
1 bacca di vaniglia
100 ml di acqua
Setacciate 250 g di farina manitoba in una terrina, date forma alla fontana, aggiungete il lievito naturale ammorbidito con 50 ml di acqua, 50 g di zucchero, 1 uovo e 1 tuorlo, fate amalgamare, unite 150 g di burro ammorbidito, continuate a impastare fino a ottenere una massa compatta e che si stacca dalle mani. Fatela riposare per 2 ore, coperta da un panno bianco umido, in luogo caldo, e comunque fino al raddoppio del volume.
Setacciate 150 g di farina manitoba e 100 g di farina di media forza, unite 2 uova, 100 g di zucchero, 1 bacca di vaniglia, il restante burro ammorbidito, acqua tiepida all'occorrenza e per ultimo il sale diluito in poca acqua.
Riprendete a lavorare unendo il primo impasto, fate amalgamare, aggiungete la restante acqua a filo fino a ottenere una massa liscia ed elastica.
Ponete a lievitare, coperta, per ulteriori 2 ore, comunque fino al raddoppio del volume.

Riprendete l'impasto, capovolgetelo sulla spianatoia, con il matterello formate un rettangolo, ripiegate i quattro angoli al centro, appiattite leggermente, formate un rettangolo, ripiegatelo in tre. Fate riposare per ½ ora, stendetelo di nuovo con il matterello, ripiegate di nuovo in tre, fate riposare per un'ulteriore ½ ora. Effettuate ancora una piega e lasciate riposare ancora per ½ ora.
Durante la lavorazione è necessario infarinarsi più volte le mani.
Modellate una palla con i bordi in sotto, ponetela nell'apposito stampo imburrato e zuccherato, coprite e mettete a riposare in luogo tiepido fino a che l'impasto non avrà raggiunto l'orlo dello stampo.
Spostate lo stampo in forno già caldo a una temperatura di 180° e fate cuocere per ¼ d'ora, abbassate la temperatura a 160° e continuate la cottura per un ulteriore quarto d'ora. Per controllare la cottura è bene introdurre un lungo ago da cucina che dovrà risultare perfettamente asciutto.
Sfornate, fate raffreddare, cospargete di zucchero vanigliato.

Pane dei morti (Milano)

Panini tradizionali dedicati al giorno dei defunti, il 2 novembre.

Ingredienti:
200 g di farina di grano tenero tipo 00
300 g di biscotti sminuzzati
1 cucchiaio di cacao amaro
1 cucchiaino di lievito vanigliato

1 pizzico di cannella
100 g di uvetta
50 g di mandorle spellate
50 g di fichi secchi
3 uova
100 g di zucchero
olio extravergine d'oliva
200 ml di vino bianco
zucchero a velo

Setacciate sulla spianatoia la farina, fate la fontana, inserite i biscotti sminuzzati, cacao, lievito vanigliato, cannella, uvetta fatta rinvenire in acqua, strizzata, asciugata e infarinata, mandorle e fichi secchi tritati, gli albumi delle uova montati a neve, zucchero. Amalgamate.

Cominciate a lavorare aggiungendo un po' di vino alla volta e continuate a impastare fino a ottenere un composto elastico e con gli ingredienti ben incorporati.

Suddividete la pasta, datele la forma preparando panini ovali e schiacciati da posizionare sopra un'ostia. Disponete i panini sulla lastra da forno oliata e infarinata.

Infornate a forno già caldo a una temperatura di 200° e lasciate cuocere per ½ ora.

Togliete dal forno, fate raffreddare e spolverate i panini con zucchero a velo. Lasciateli riposare per un paio di giorni prima di servirli.

Panettone

Dolce natalizio nato a Milano e diffuso in Italia e oltre i confini. Racconta la tradizione, che il panettone è nato dall'idea

di un fornaio milanese desideroso di regalare alla fidanzata un dolce natalizio arricchito con uva sultanina e canditi.
La preparazione è lunga e un po' complicata.

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito di birra
150 g di burro
150 g di zucchero
4 uova
1 limone
100 g di canditi
150 g di uva sultanina
olio extravergine d'oliva
1 pizzico di sale
150 ml di acqua
Setacciate 100 g di farina in una terrina, aggiungete il lievito diluito in 100 ml di acqua tiepida, fate amalgamare, lasciate riposare in luogo caldo coperto da un panno bianco umido per 2 ore, fino al raddoppio del volume.
Setacciate la restante farina, fate la fontana, unite il primo impasto, 130 g di burro fuso tiepido, le uova sbattute con lo zucchero, la scorza del limone, i canditi e l'uva sultanina fatta rinvenire nell'acqua tiepida, strizzata, asciugata e infarinata. Impastate incorporando la farina, aggiungete il sale, continuate a lavorare la pasta per 20 minuti versando acqua residua a filo, fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico.
Lasciate riposare la palla ottenuta, coperta con un canovaccio bianco inumidito, in un luogo caldo e lontano da spifferi d'aria per 2 ore.

Riprendete la pasta, lavoratela brevemente per dare forma al panettone, disponetelo sulla lastra del forno oliata e infarinata, coprite con un panno e lasciate lievitare in un luogo caldo per ulteriori 2 ore.
Incidete la superficie del panettone delicatamente con un segno a croce, fate riposare altre 2 ore.
Sistemate dei fiocchetti del rimanente burro sulla superficie del panettone, infornate a forno già caldo a una temperatura di 200° e lasciate cuocere per 1 ora. Lasciate raffreddare.

Panforte

Ingredienti per sei persone:
100 g farina di mandorle
150 g di miele
150 g di zucchero
100 g di nocciole sgusciate
50 g di noci sgusciate
100 g di mandorle sgusciate
50 g di pinoli sgusciati
60 g di scorza d'arancia candita
80 g di scorza di cedro candita
60 g di scorza di limone candita
100 g di zucca candita
1 pizzico cannella
alcuni semi di coriandolo
alcuni chiodi di garofano
ostie
1 cucchiaino di farina
pepe aromatico

3 cucchiaini di zucchero a velo
300 ml di acqua
In un pentolino fate sciogliere il miele e lo zucchero a fuoco dolce.
Il composto risulterà pronto quando la pallina che verserete in acqua fredda resterà morbida.
Spellate e tostate nocciole, mandorle, noci e pinoli tagliati a pezzettini, unite e fate amalgamare versando di tanto in tanto l'acqua, intervallando con farina, cannella, coriandolo, chiodi di garofano, pepe aromatico. Aggiungete continuando a impastare arancia e cedro canditi a cubetti, limone e zucca canditi spezzettati.
Foderate il fondo di una teglia e i bordi, che dovranno essere bassi, con le ostie, versate il composto, spianatelo.
Mescolate 1 cucchiaino di farina, 1 di cannella e 2 di zucchero a velo e spolverizzate sul composto.
Spostate la teglia in forno, preriscaldato a una temperatura di 160°, lasciate cuocere per ½ ora.
Sfornate, fate raffreddare il panforte, spolverizzate con lo zucchero a velo residuo.

Adagio campagnolo senese
Chi lavora la terra,
col pan non ha guerra;
chi la fa riposare,
gli tocca a digiunare;
chi sparge sulla terra il suo sudore,
di scarsità non abbia mai timore.

Gli altri tipi di pane

Francesino

Ingredienti:
500 g di farina di grano duro
20 g di lievito di birra
1 cucchiaino di zucchero
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua

Setacciate 150 g di farina sulla spianatoia, aggiungete il lievito di birra diluito con 150 ml di acqua, lo zucchero. Fate amalgamare, aggiungete la restante farina setacciata, per ultimo il sale. Lavorate versando poco per volta e di tanto in tanto l'acqua residua e impastate fino a ottenere una pasta omogenea. Lasciate riposare la palla ottenuta per 3 ore, coperta da un panno di lana in luogo caldo, fino al raddoppio del volume.

Riprendete l'impasto, lavoratelo energicamente in modo da farlo diventare molto elastico, rimettetelo a lievitare coperto per 2 ore. Suddividete l'impasto in tre porzioni, arrotolatele dando loro la forma di un bastoncino e sistematele distanziate in una teglia unta e infarinata; incidetene la superficie in diagonale con un coltello, fate riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora.

Ponete la teglia con i francesini, accompagnata da un tegamino colmo di acqua, nel forno già caldo a una temperatura di 220°, lasciate cuocere per ½ ora.

Pane al parmigiano

Ingredienti:

500 g di farina di grano tenero di tipo 00
200 g di parmigiano grattugiato
25 g di lievito di birra
3 uova
1 cucchiaino di zucchero
50 g di burro
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua

Setacciate 100 g di farina in una terrina, aggiungete il lievito di birra diluito con 150 ml di acqua tiepida, lo zucchero. Fate amalgamare, aggiungete la restante farina setacciata, impastate parmigiano, tuorli delle uova, lasciate da parte gli albumi. Unite il burro fuso e lasciato raffreddare, per ultimo il sale. Lavorate il composto versando poco per volta e di tanto in tanto l'acqua rimasta e continuate fino a ottenere una pasta omogenea, morbida ed elastica.

Lasciate riposare la pasta ottenuta, alla quale avrete dato una forma arrotondata, per 1 ora, fino al raddoppio del volume, coperta da un panno di lana in luogo idoneo.

Riprendete l'impasto, lavoratelo di nuovo brevemente per formare una pagnotta, ponetela in una teglia unta e infarinata. Incidete la pagnotta sulla superficie con un segno a croce, spennellatela con l'albume delle uova leggermente sbattuto. Fate riposare al coperto per un'ulteriore ½ ora.

Ponete la teglia con la pagnotta in forno già caldo a una temperatura di 200°, lasciate cuocere per 1 ora.

Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio.

Vangelo secondo Matteo 4,4

Schiacciata

Nonna Margherita era solita lasciare un po' di pasta per fare della schiacciata per noi ragazzi. Devo aggiungere che accorrevano anche i grandi! Stendeva la pasta con il matterello, formava delle strisce sottili, infornava per pochi minuti, cospargeva la superficie di zucchero e ce la faceva trovare pronta per la colazione. Ho ancora nella bocca il suo sapore. Croccante, friabile, leggera. Una delizia, una festa!

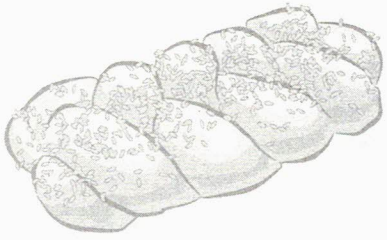
LORENA FIORINI, Terra di Toscana

Ingredienti:
500 g di farina di grano tenero tipo 00
15 g di lievito di birra
20 g di burro
olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di sale
250 ml di acqua
Setacciate la farina sulla spianatoia, fate la fontana, aggiungete il lievito sciolto in 150 ml d'acqua, versate il burro fuso e lasciato intiepidire, unite il sale. Impastate, con le mani appena

unte, aggiungendo un filo di acqua poco alla volta, per ottenere un composto morbido e compatto. Lasciatelo riposare, coperto da un panno bianco umido, in luogo tiepido per ½ ora.
Riprendete l'impasto, stendetelo con il matterello, formate dei rettangoli dell'altezza di pochi mm. Mettete le schiacciate, una per volta, sulla lastra del forno unta e infarinata, cospargete ciascuna con un pizzico di sale e un filo d'olio, fate cuocere per ¼ d'ora a 180°.

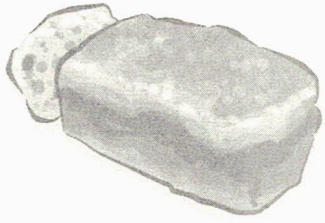
Frà Gaudenzio pensò che quell'arrosto sarebbe stato anche migliore mangiato con un pezzo di pane e annaffiato da un fiasco di vin vecchio, e sapendo che a quell'ora tutti i fratelli dormivan la grossa, andò in dispensa, prese il pane, e poi scese in cantina e prese un fiasco di quel vino che serbavano per dir la messa. Ritornato in cella mangiò l'arrosto fino all'osso, e questo lo dette al solito gatto con gli occhi che facevan lume, e dopo aver veduto il fondo del fiasco, si coricò e dormì come un ghiro.

EMMA PERODI, Il teschio di Amalziabene

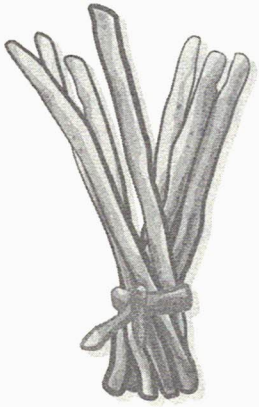


Le ricette con il pane

Troppo spesso il pane viene buttato via, nei cassonetti. Un peccato mortale. Troppo presi dal frenetico vivere moderno, non pensiamo che un pezzo di pane raffermo possa essere il punto di partenza per riscoprire quella cucina antica e che sa di campagna, ricca di ricette e di specialità che hanno come base il pane. Scopriamoci cuochi con nonne, mamme, zie che tornano con noi ai fornelli per ritrovare i gusti e i costumi di una volta.



Antipasti



Bruschette

Di origine laziale e abruzzese, la bruschetta si è diffusa poi in tutta Italia. È chiamata anche fettunta o panunta.
Usate, preferibilmente, pane toscano, pugliese o casereccio.

Bruschetta con i fagioli

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
2 spicchi d'aglio
8 cucchiai di fagioli lessati
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Abbrustolite le fette di pane, strofinatene un lato con l'aglio. Spargete sulle fette i fagioli lessati, condite con olio, sale e pepe.

Bruschetta con i peperoni

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
4 peperoni gialli e rossi
1 pugno di capperi
1 pugno di olive nere di Gaeta snocciolate
4 pomodori maturi
foglioline di basilico

olio extravergine d'oliva
sale
Fate abbrustolire i peperoni al forno. Togliete la pelle.
A parte tagliate i pomodori a cubetti privati dei semi. Metteteli in padella a cuocere nell'olio con i peperoni fatti a pezzetti, basilico, sale. Aggiungete le olive e i capperi, pestati nel mortaio fino a ottenere una crema.
Tostate le fette di pane e spalmatele con il composto.

Bruschetta con i pomodorini e la rucola

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
½ l di brodo di ceci
500 g di pomodorini pachino
1 ciuffo di rucola
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale
In una ciotola lasciate macerare i pomodorini tagliati a fettine con la rucola tagliata a listarelle, condite con olio e sale.
A parte immergete velocemente le fette di pane nel brodo freddo dei ceci, poi fatele abbrustolire alla griglia.
Strofinate un lato delle fette di pane con l'aglio, ponetele in un vassoio, ricopritele con i pomodorini e la rucola conditi.

Bruschetta con il lardo di Colonnata

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane toscano raffermo

2 spicchi d'aglio
200 g di lardo di Colonnata
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Abbrustolite le fette di pane, strofinatene un lato con l'aglio. Versate e spargete un filo d'olio, stendete fettine sottili di lardo di Colonnata sul pane caldissimo, servite.

Bruschetta con il pomodoro

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
2 spicchi d'aglio
4 pomodori maturi
qualche fogliolina di basilico
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Abbrustolite le fette di pane, strofinatene un lato con l'aglio. In una terrina unite i pomodori a cubetti strizzati e privati dei semi e il basilico tagliato con le mani, versate l'olio, unite sale e pepe. Lasciate insaporire per 1 ora.
Servite dopo aver sistemato il composto sulle fette di pane.

Bruschetta con l'olio

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Abbrustolite le fette di pane, strofinatene un lato con l'aglio, versate e spargete l'olio, condite con un pizzico di sale.

Bruschetta con la maionese e il tonno

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
1 uovo
100 ml d'olio di girasole
1 scatoletta di tonno da 100 g
4 filetti di acciuga
1 pugno di capperi sotto aceto
1 noce di burro
½ limone
Sbattete il tuorlo dell'uovo con la forchetta, versate a filo l'olio, continuando a girare fino a quando il composto non si addensa, versate il succo di mezzo limone spremuto.
Aggiungete metà dei capperi tritati e metà delle acciughe sciolte nel burro. Unite il tonno sbriciolato con una forchetta, amalgamate.
Tostate le fette di pane, spalmatele con il composto. Decorate con capperi e alici a pezzettini.

Bruschetta con la mozzarella

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
1 mozzarella
2 spicchi d'aglio
4 pomodori maturi

foglioline di basilico
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Abbrustolite le fette di pane, strofinatene un lato con l'aglio, sistematele in una pirofila da forno. Spargete i pomodori strizzati, privati dei semi e ridotti a pezzettini, il basilico tagliato con le mani. Versate un filo d'olio, aggiungete sale e pepe. Adagiate una fettina di mozzarella sulla bruschetta, lasciate cuocere nel forno caldo il tempo necessario a far sciogliere la mozzarella. Servite calde.

Bruschetta con le noci

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane toscano raffermo
30 gherigli di noce
6 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
1 ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
Tritate il prezzemolo e i gherigli di noce, versate l'olio, salate e pepate, amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Abbrustolite le fette di pane, spargete la crema e servite.

Bruschetta con le verdure

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
2 pomodori
2 zucchine
1 melanzana

1 peperone
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In una padella lasciate insaporire nell'olio, a fuoco dolce e per circa ½ ora, i pomodori strizzati e privati dei semi, la melanzana, il peperone e l'aglio tagliati a pezzettini, sale e pepe. A metà cottura aggiungete le zucchine tagliate a pezzettini. Abbrustolite le fette di pane, versatevi sopra il composto e servite.

Il morbo infuria,
il pan ci manca,
sul ponte sventola
bandiera bianca.

ARNALDO FUSINATO, Ode a Venezia

Crostini

Per crostini si intendono fette di pane in cassetta spalmate con varie salse o fette di pane casereccio condite con salse più saporite di selvaggina, fegatini, milza.
Sono, infine, crostini anche i dadini di pane fritti nell'olio o abbrustoliti in forno che accompagnano zuppe, minestre o creme.

Crostini con acciughe e capperi

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
1 tubo di pasta d'acciughe
2 cucchiai di capperi sotto sale
1 ciuffo di prezzemolo
50 g di burro
1 cucchiaio di farina
½ bicchiere di brodo
Fate sciogliere il burro in un tegamino, versate la farina, lasciate amalgamare per un paio di minuti a fuoco dolce, aggiungete il brodo, mescolate in continuazione. Unite la pasta d'acciughe, i capperi dissalati e il prezzemolo tritati. Fate amalgamare.
Tagliate il pane a fettine, mettetele in forno ad abbrustolire, spalmate il composto sui crostini e servite.

Crostini con fegatini di pollo

Ingredienti per quattro persone:
300 g di fettine di pane casereccio raffermo
300 g di fegatini di pollo
½ cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
1 carota
1 costa di sedano
2 acciughe sottosale
1 cucchiaio di capperi sottaceto
½ bicchiere di aceto di vino
½ l di brodo
1 noce di burro
olio extravergine d'oliva
sale

Lavate i fegatini, privateli del fiele, fateli cuocere nell'olio con cipolla, sedano, carota, prezzemolo per circa ¾ d'ora. Passateli nel tritacarne insieme ai capperi. Rimettete il composto sul fuoco aggiungendo le acciughe dissalate, diliscate e sciolte nel burro. Lasciate amalgamare per pochi minuti. Aggiustate di sale.

A parte ponete in una terrina il brodo con l'aggiunta di aceto di vino, bagnate le fettine di pane, sistematele in un vassoio. Versate il composto sul pane e servite.

Crostini con frutti di mare

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
400 g di gamberetti, cozze, vongole

1 spicchio d'aglio
olio per friggere
olio extravergine d'oliva
½ peperoncino
sale
Tagliate il pane a fettine che friggerete nell'olio bollente da ambo le parti e sistemerete in un piatto da portata con accanto cozze e vongole lasciate aprire, separatamente, in una padella, coperta, con un pizzico di sale, aglio e peperoncino. A parte fate lessare, per 3 minuti, i gamberetti, scolateli, condite con olio, sale e uniteli al resto.

Andrem raminghi e poveri,
ove il destin ci porta...
Un pan chiedendo agli uomini
andrem di porta in porta...

SALVADORE CAMMARANO, Luisa Miller, *musica di Giuseppe Verdi*

Crostini con milza

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
150 g di milza di agnello o di vitello
100 g di pancetta
½ cipolla
4 filetti di acciuga
50 g di burro
1 cucchiaio di pangrattato

1 tazza di brodo di carne
2 cucchiai di aceto o vinsanto
sale e pepe
Fate rosolare nel burro cipolla, milza e pancetta a pezzetti. Passate al tritacarne, rimettete sul fuoco con l'aggiunta dei filetti di acciuga.
Lasciate cuocere con pangrattato e una tazza di brodo. Aggiustate di sale e pepe. Rimettete sul fuoco, aggiungete una noce di burro e fate amalgamare.
Sistemate le fettine di pane nel piatto da portata, versate il composto e servite.

Crostini con mozzarella e acciughe

Ingredienti per quattro persone:
1 sfilatino di pane raffermo
200 g di mozzarella preferibilmente di bufala
100 g di burro
4 acciughe
Formate uno spiedino alternando fette di pane e mozzarella tagliata a fettine, irrorate di burro fuso, mettete in forno a dorare.
Togliete pane e mozzarella dallo spiedino, sistemateli in un vassoio da portata, versate le acciughe diliscate e sciolte nel burro.

Crostini con pancetta

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane in cassetta

150 g di pancetta affumicata
1 manciata di olive verdi snocciolate
2 noci di burro
1 cucchiaio di senape
Fate dorare le fettine di pancetta affumicata in una noce di burro, lasciatele raffreddare e poi sbriciolatele con la forchetta.
Lavorate e fate amalgamare una noce di burro con la senape, spalmate il composto sulle fette di pane tostato, spargete la pancetta e decorate con rondelle di olive snocciolate.

L'albero del pane – Artocarpus incisa – *è una pianta che proviene dalle isole del Pacifico. Contiene al suo interno un nido ricco d'amido che, una volta cotto, può essere utilizzato al posto del pane.*

Crostini con pere

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane in cassetta
3 pere Williams
100 g di gorgonzola
100 g di fontina
20 g di parmigiano grattugiato
1 noce di burro
1 uovo
1 tazzina di latte
noce moscata
sale e pepe
Imburrate una teglia da forno, adagiatevi le fette di pane in

cassetta. Sbattete l'uovo con il latte e una spolverata di noce moscata. Spennellate il pane con il liquido ottenuto, mettete in forno la teglia e lasciate rosolare il pane.
Togliete dal forno e sistemate sul pane fette di pera, fettine di gorgonzola e fontina, una spolverata di parmigiano, sale e pepe.
Rimettete in forno e lasciate dorare per ulteriori 10 minuti.

Crostini con salsicce e ricotta

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
2 salsicce
100 g di ricotta
40 g di fontina
2 cucchiai di parmigiano grattugiato
olio per friggere
sale
Fate amalgamare, con un cucchiaio di legno, ricotta, parmigiano e sale.
A parte fate cuocere le salsicce, spellatele, sbriciolatele, fatele raffreddare e unitele alla ricotta.
Tagliate le fette di pane a metà. In poco olio friggetele da un lato. Ponetele in una teglia da forno, unta d'olio, con la parte fritta rivolta in alto.
Spalmate con il composto ottenuto i crostini di pane aggiungendo pezzetti di fontina.
Lasciate in forno per pochi minuti: il tempo di ammorbidire il formaggio e far rosolare la parte inferiore del pane. Servite i crostini caldi.

Crostini con tartufo e gorgonzola

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane in cassetta
200 g di gorgonzola
100 g di ricotta
2 cucchiai di crema di tartufo
Lavorate, facendoli amalgamare, il gorgonzola, la ricotta e la crema di tartufo.
Tostate le fette di pane, spalmatele con il composto, mettete i crostini nel forno caldo per pochi minuti e servite.

> *Bisognava vederla! Versava da un'ampolla di latta un filo d'olio, un filo così sottile come la punta di un ago. Sgocciolato bene il forellino, prima di richiudere l'ampolla dentro la madia, vi passava sopra la lingua più di una volta. La padellina bolliva ed ella vi buttava aglio e cipolla tritata. Quando l'aglio era diventato giallo e abbrustolito, metteva il soffritto nella pentola piena d'acqua salata; la riaccostava al fuoco e intanto affettava un pane, appoggiandoselo al petto e spingendo il coltello con ambedue le mani.*
>
> Federigo Tozzi, Con gli occhi chiusi

Crostini con uova e mozzarella

Ingredienti per quattro persone:
8 fettine di pane casereccio raffermo
3 uova
1 mozzarella
40 g di burro

2 cucchiai di latte
sale e pepe
Sbattete le uova con il latte, sale, pepe. In una padella antiaderente fate sciogliere il burro, versate le uova sbattute, mescolate in continuazione.
Aggiungete la mozzarella tagliata a pezzettini e lasciar amalgamare.
Versate il composto caldo su fettine di pane tostato e servite.

Crostoni

Crostoni con asparagi

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
300 g di asparagi
2 uova
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Pulite gli asparagi, legateli con il filo, metteteli in acqua leggermente salata con le punte rivolte in alto, fateli cuocere per ¼ d'ora. Toglieteli dal fuoco, lasciateli raffreddare, tagliate ed eliminate la parte più dura dei gambi.
A parte fate una crema con le uova lessate, sgusciate e tritate, olio, sale e pepe. Tostate le fette di pane, strofinatevi l'aglio, spalmate con la crema di uova, appoggiate gli asparagi sopra e servite.

Crostoni con caprino

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
200 g di formaggio caprino fresco al peperoncino
2 uova
50 g di pecorino
2 cucchiai di latte

olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una terrina sbattete le uova con sale e pepe, immergetevi le fette di pane e fatele dorare in padella nell'olio caldo, quindi fatele asciugare su fogli da cucina.
A parte fate amalgamare il formaggio caprino con il pecorino e il latte. Ricoprite le fette di pane con il composto e servite.

Crostoni con cavolo nero e pancetta

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio
500 g di cavolo nero
100 g di pancetta
2 spicchi d'aglio
30 g di burro
sale e pepe
Cuocete il cavolo in acqua leggermente salata.
Fate abbrustolire le fette di pane, strofinatele con l'aglio, bagnatele con l'acqua di cottura del cavolo, sistematele in un vassoio.
A parte fate rosolare nel burro 1 spicchio d'aglio e la pancetta tritata, unite il cavolo tagliato a fettine, sale e pepe. Fate amalgamare. Sistemate il composto sopra le fette di pane.

Il pane è un dono generoso della natura, un cibo insostituibile... Si addice a ogni ora del giorno, a ogni età della vita, a ogni persona. È così connotato all'uomo che ce ne nutriamo, si può dire, fin dalla nascita e non ce ne stanchiamo mai fino alla morte.

AGRONOMO FRANCESE DEL SETTECENTO

Crostoni con crema di cipolle

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
3 cipolle
½ bicchiere di latte
2 noci di burro
1 cucchiaio di farina
½ bicchiere di vino rosso
sale e pepe

Ponete 1 noce di burro in una padella, fate rosolare le cipolle tagliate sottili. Unite la farina, versate lentamente il vino e il latte continuando a mescolare in continuazione. Salate, pepate, fate giungere a ebollizione e poi passate il composto al setaccio. Spalmate l'altra noce di burro sulle fette di pane, fatele dorare in forno e sistematele in una pirofila. Versate sopra le fette la crema di cipolle.
Mettete la pirofila in forno caldo per 5 minuti, servite.

Crostoni con funghi porcini

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
500 g di funghi porcini
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Pulite i funghi, tagliateli a fettine, metteteli in un tegame a cuocere nell'olio con l'aglio, sale e pepe.

Tostate le fette di pane, ricopritele con i funghi, eliminate l'aglio, spolverizzate di prezzemolo tritato, versate un filo d'olio a crudo e servite.

Crostoni con pane di segale

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane di segale raffermo
5 uova
50 g di parmigiano grattugiato
50 g di prosciutto cotto
50 g di burro
1 cucchiaio di capperi
sale e pepe

In una terrina, lasciate ammorbidire il burro, aggiungete il parmigiano, prosciutto e capperi tritati finemente, 1 tuorlo d'uovo a crudo, sale e pepe. Amalgamate con un cucchiaio di legno.
Lessate 4 uova, fatele raffreddare, sgusciatele e tagliatele a metà. Sistemate le fette di pane tostato in un vassoio da portata, spalmate parte del composto, appoggiate fettine d'uovo, coprite con l'altra parte del composto.
Lasciate raffreddare in frigorifero per un paio d'ore. Servite.

Crostoni con peperoni

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
2 peperoni rossi
1 peperone giallo

1 pugno di capperi
30 g di pecorino grattugiato
1 cucchiaio di pane grattugiato
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Abbrustolite i peperoni in forno, togliete la pelle, il picciolo e i semi, tagliateli a listarelle, poneteli in una terrina, salate, pepate e unite l'olio, i capperi tritati, il pane e il pecorino grattugiati, fate amalgamare.

Tostate le fette di pane, strofinatele con l'aglio, mettetele in un vassoio, conditele con un filo d'olio, spalmatevi il composto, terminate con una spolverata di prezzemolo tritato. Servite.

Crostoni con radicchio

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di sfilatino raffermo
2 cespi di radicchio trevigiano
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Fate rosolare nell'olio 1 spicchio d'aglio, aggiungete e fate cuocere il radicchio pulito e tagliato a striscioline, condite con sale e pepe.

Fate abbrustolire le fette di pane, strofinatevi l'aglio, sistematele in un vassoio, versatevi un filo d'olio, sale e pepe. Adagiate sopra le fette di pane il radicchio, togliete l'aglio e servite i crostoni ben caldi.

Crostoni con sardine

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
1 scatoletta di sardine sottolio
100 g di burro
1 cucchiaio di farina
1 ciuffo di prezzemolo
½ bicchiere di latte
sale e pepe

Mettete in un tegame 25 g di burro e la farina, fate amalgamare a fuoco moderato aggiungendo, poco per volta, il latte e mescolando in continuazione, facendo attenzione a non formare grumi e fino a ottenere una crema, salate e pepate. Togliete dal fuoco, fate raffreddare, amalgamate con le sardine sgocciolate, private della pelle, delle lische e passate al setaccio. Aggiungete il prezzemolo tritato.
A parte, in una padella, fate dorare il pane nel burro rimasto, adagiate le fette in una pirofila, versateci sopra il composto, mettete in forno il tempo di formare la crosticina. Servite i crostoni ben caldi.

Crostoni con uova

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
2 uova
200 g di fontina grattugiata
1 tazzina di brodo vegetale
4 fette di prosciutto cotto

2 noci di burro
sale e pepe
Ponete le noci di burro in un tegame con il formaggio grattugiato, salate e pepate. Lasciate sciogliere a bagnomaria, su fuoco moderato. Aggiungete, di tanto in tanto, il brodo, mescolando in continuazione.
Togliete la terrina dal fuoco, unite 2 tuorli d'uovo, rimettete a cuocere fino a far addensare il composto.
Fate dorare le fette di pane in forno e sistematele sui piatti. Aggiungete su ogni fetta ½ fettina di prosciutto cotto e versatevi sopra la crema di formaggio.

La storia narra di come Ghino di Tacco abbia guarito dal mal di stomaco il ricco Abate di Clignì, mandato da papa Bonifacio VIII a curarsi ai Bagni di Siena.
...in una tovagliuola bianchissima gli portò due fette di pane arrostito e un gran bicchiere di vernaccia da Corniglia, di quella dello abate medesimo; e sì disse all'abate: «Messer, quando Ghino era più giovane, egli studiò in medicina, e dice che apparò niuna medicina al mal dello stomaco esser miglior che quella che egli vi farà, della quale queste cose che io vi reco sono il cominciamento; e per ciò prendetele e confortatevi». L'abate, che maggior fame aveva che voglia di motteggiare, ancora che con isdegno il facesse, sì mangiò il pane e bevve la vernaccia, e poi molte cose altiere disse e di molte domandò e molte ne consigliò, e in ispezieltà chiese di poter veder Ghino [...] «A me parrebbe star bene, se io fossi fuori delle sue mani; e appresso questo, niun altro talento ho maggior che di mangiare, sì ben m'hanno le sue medicine guerito».

GIOVANNI BOCCACCIO, Decameron, x, 2

Tartine

Sottile fetta di pane, guarnita con vari ingredienti, lasciata al naturale oppure tostata o dorata nel burro.
Le tartine trovano spazio tra gli antipasti, nei buffet o come spuntini.
Ecco alcune proposte di tartine e gli ingredienti base:

Acciughe: burro, filetti di acciuga.
Aringa: burro, filetti di aringa.
Caviale: burro, caviale, fettina di limone per guarnire.
Formaggio: burro, fettina sottile di emmental.
Funghi: burro, funghi trifolati con prezzemolo e aglio tritati, sale e pepe.
Gamberetti: burro, pezzettini di gamberetti, fettine di insalata, fettina di limone.
Gorgonzola: burro unito al gorgonzola, prezzemolo tritato per guarnire.
Gorgonzola e noci: burro unito al gorgonzola e gherigli di noce tagliati per guarnire.
Insalata russa: burro, insalata russa, carota tagliata rotonda e capperi per guarnire.
Mascarpone: pasta di acciughe unita al mascarpone, fettine di sottaceti a guarnire.
Mozzarella: olio, mozzarella e pomodori tagliati a dadini, olive e cipolline, origano.
Parmigiano: burro unito al parmigiano grattugiato, un goccio di cognac, un cucchiaio di panna.

Prosciutto: burro, prosciutto cotto o crudo tagliato a dadini, capperi e cetriolini.
Rucola: rucola sminuzzata amalgamata con ricotta, olio, sale.
Salame: maionese, fettina di salame, prezzemolo tritato, rotelline di olive.
Salmone: burro, salmone affumicato a fettine, pezzettino di limone.
Sardine: burro, sardina sottolio ben sgocciolata, rotelline di olive.
Tartufi: burro, tartufo tritato, succo di limone, pepe.
Tonno: maionese, insalata riccia tagliata fine, tonno sgocciolato e schiacciato con la forchetta.

Cuanto mai se pò scrive co la penna,
ortr'a la storia der Guerrin Meschino
e ll'antre cuattro de Paris e Vvienna,
Cacasenno, Bbertollo, e Bbertollino:

tutto cuer che sse disce e cche ss'azzenna,
tutto cuer che indovina un indovino,
sò ccome un'allegria senza marenna

e ccome un pranzo che cciamanchi er vino,

appetto ar gran miracolo de Cristo,
che ccor un po' de pane e un po' dde pessce
seppe fà cquello che ggnisuno ha vvisto.

Fàmolo adesso noi si cciarïesce!
Mò pe ste cose er pessce è un farzo acquisto,
perché l'uscello è mmó cquello che ccresce.

GIUSEPPE GIOACCHINO BELLI, Er pane e er companatico

Primi

Piatti senza tempo

Acquacotta

È piatto particolare della Maremma grossetana, un piatto povero con più varianti a seconda della zona e delle verdure di stagione utilizzate.
Erano i pastori, i mandriani e i carbonai a raccogliere le erbe nei boschi o nei campi che, unite a pochi ingredienti riposti nel tascapane, consentivano di cucinare un piatto caldo e saporito.
I contadini lo preparavano con i funghi quando non erano costretti a venderli per comperare quanto occorreva.

Acquacotta con baccalà

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
400 g di baccalà
5 patate
500 g di cicoria di campagna
2 cipolle
2 spicchi d'aglio
300 g di pomodori maturi
qualche foglia di mentuccia
½ peperoncino
1,5 l di acqua

olio extravergine d'oliva
sale
In una pentola mettete a cuocere nell'acqua le patate, sbucciate e fatte a pezzi con aglio, cipolla tagliata a fettine, mentuccia, peperoncino, i pomodori spellati, privati dei semi e fatti a pezzi, sale.
A parte lasciate sbollentare la cicoria, passatela sotto l'acqua per togliere l'amaro, tagliatela e unitela alle altre verdure nella pentola. Lasciate cuocere per ½ ora.
Aggiungete il baccalà rimasto a bagno dalla sera precedente, tagliatelo così da ricavare una forma quadrata e lasciate cuocere per un'altra ½ ora.
In una zuppiera affettate il pane a fette sottili, versate l'acquacotta con i pezzi del baccalà, terminate con un filo d'olio d'oliva.

Acquacotta con cipolla

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
2 cipolle
300 g di pomodori maturi
1 costa di sedano
1,2 l di brodo
4 uova
50 g di pecorino grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In un tegame di coccio fate imbiondire nell'olio le cipolle tagliate finemente, unite il sedano e i pomodori, sbucciati e pri-

vati dei semi, fatti a pezzettini, sale e pepe. Lasciate cuocere per ½ ora. Versate il brodo bollente e proseguite la cottura per un'altra ½ ora. Aggiungete 1 uovo per volta, facendo attenzione a lasciarlo integro.
Fate abbrustolire le fette di pane e mettetele nei piatti da portata. Versate l'acquacotta con 1 uovo a testa, terminate con il pecorino e un filo d'olio d'oliva.

Acquacotta con croste di parmigiano

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
200 g di croste di parmigiano
2 cipolle
1 costa di sedano
1 carota
3 foglie di bietola
1 manciata di spinaci
½ peperoncino
4 cucchiai di salsa di pomodoro
5 uova
30 g di parmigiano grattugiato
1,5 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale
In una pentola fate rosolare nell'olio cipolla, sedano, carota, peperoncino tagliati a pezzettini. Aggiungete la bietola e gli spinaci fatti a listarelle, le croste di parmigiano e la salsa di pomodoro, il sale e fate cuocere per ½ ora.
Versate acqua bollente leggermente salata e lasciate cuocere

per un'ulteriore ½ ora. Rompete 1 uovo e strapazzatelo nel brodo. Aggiungete nel liquido di cottura, facendo scivolare lentamente da un cucchiaio da portata, 1 uovo per volta, lasciato integro. In una zuppiera affettate il pane a fette sottili, spolverate con il parmigiano, versate l'acquacotta, terminate con un filo d'olio d'oliva.

Con una mano mostra il pane, coll'altra stringe una pietra.

PLAUTO, Aulularia, atto II, 2, 18

Acquacotta con funghi

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
500 g di funghi
2 spicchi d'aglio
400 g di pomodori maturi
4 uova
50 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
1 tazza di brodo
1,2 l di acqua
sale e pepe

In un tegame di coccio fate imbiondire l'aglio nell'olio, aggiungete i funghi ben lavati e fatti a fettine, sale e pepe. Lasciate cuocere fino a metà cottura, unite i pomodori sbucciati, privati dei semi e fatti a pezzetti, lasciate amalgamare per ¼ d'ora. Versate l'acqua bollente leggermente salata, fate cuocere per un altro ¼ d'ora.

Abbrustolite le fette di pane, mettetele nei piatti da portata.
In una zuppiera, rompete e sbattete le uova con un pizzico di sale e un po' di parmigiano, aggiungete il brodo caldissimo, fate amalgamare gli ingredienti.
Versate la minestra sul pane e spolverate di abbondante parmigiano. Lasciate riposare per qualche minuto prima di servire.

Acquacotta con salsicce

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
2 cipolle
1 spicchio d'aglio
400 g di pomodori maturi
½ peperoncino
4 salsicce
1,2 l di brodo
50 g di pecorino grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale
In un tegame di coccio fate imbiondire nell'olio le cipolle e lo spicchio d'aglio tagliati finemente, il peperoncino.
Aggiungete le salsicce cotte a parte, private della pelle e tagliate a fettine, fate amalgamare.
Unite il pomodoro sbucciato, privato dei semi e fatto a pezzetti, salate e lasciate insaporire. Versate il brodo e proseguite la cottura a fuoco lento per circa ½ ora.
Affettate il pane, mettetelo in una teglia, cospargete di pecorino, versate l'acquacotta, e lasciate nel forno molto caldo per

circa ¼ d'ora. Servite dopo aver lasciato riposare per qualche minuto.

Canederli

Piatto tipico dell'Alto Adige e del Trentino, Germania, Cecoslovacchia, Austria.
Si tratta di grossi gnocchi di pane raffermo della dimensione fra i 5 e i 10 cm. Preparati in brodo, asciutti o in umido vengono diversamente aromatizzati.

Ingredienti per quattro persone:
6 panini raffermi
3 uova
1,2 l di brodo di carne
40 g di burro
1 tazza di latte
150 g di speck
noce moscata
1 ciuffo di prezzemolo
1 cipolla
100 g di farina
60 g di parmigiano grattugiato
sale
Fate ammorbidire con un cucchiaio di legno il burro, aggiungete e fate amalgamare la mollica di pane bagnata nel latte e sbriciolata, con uova, prezzemolo, cipolla e speck tritati, 2 cucchiai di farina, noce moscata grattugiata, sale.
Preparate dei canederli di circa 5 cm l'uno, infarinateli e metteteli a cuocere lentamente nel brodo.

Quando affiorano sono cotti.
Servite con abbondante parmigiano.

Canederli con le prugne

Ingredienti per quattro persone:
300 g di mollica di pane bianco raffermo
8 prugne secche snocciolate
3 uova
1,2 l di brodo di carne
100 g di burro
1 tazza di latte
100 g di pancetta tritata
noce moscata
1 ciuffo di prezzemolo
100 g di farina
sale e pepe

Fate ammorbidire con un cucchiaio di legno metà del burro, aggiungete e fate amalgamare la mollica di pane bagnata nel latte, strizzata e sbriciolata, le uova, la pancetta e il prezzemolo tritati, 2 cucchiai di farina, noce moscata grattugiata, sale.
Preparate i canederli, ponete al centro la prugna rinvenuta in acqua tiepida e intorno il composto, infarinateli e metteteli a cuocere lentamente nel brodo. Quando affiorano sono pronti. Serviteli asciutti irrorati del rimanente burro fuso e pepe.

Gnocchi di pane al formaggio

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane bianco raffermo

3 uova
100 g di gorgonzola
50 g di parmigiano grattugiato
100 g di farina
1 tazza di latte
noce moscata
50 g di burro
sale

Fate ammorbidire nel latte le fette di pane, passatele nel tritatutto. In una terrina, unite al pane e fate amalgamare uova, farina, noce moscata, sale fino a ottenere un impasto dal quale ricaverete gli gnocchi.

Prendete parte del composto, formate dei bastoncini alti come il dito medio, divideteli con tagli trasversali, in pezzetti grandi come una noce.

In una pentola portate a ebollizione l'acqua salata, versate gli gnocchi, fateli cuocere, scolateli e condite con burro, parmigiano grattugiato e gorgonzola diluito con un po' di latte. Servite caldi.

Proverbi e modi di dire

Al povero manca il pane, al ricco l'appetito.
Se il ricco conoscesse la fame del povero, gli darebbe del suo pane.
La salsiccia senza il pan unto, è come festa senza alloro.
Se manca il pane e il sale, ogni cibo poco vale.
Cacciatore senza cane, è come un uomo senza pane.
Il pane del padrone ha sette croste più un crostone.

Pancotto

Antico piatto povero, comune a tutte le regioni d'Italia, il pancotto è una minestra che ha come base del pane secco o raffermo a fette o a pezzi.
Si faceva e si continua a fare quando si vuole riutilizzare il pane avanzato.
La ricetta è documentata fin dall'antichità nel *De re coquinaria* di Apicio.
Numerosi sono i nomi e le versioni. In realtà ogni regione ha la sua ricetta o, addirittura, le sue ricette con caratteristiche gastronomiche differenti a seconda della qualità del pane, in genere rustico, e dell'olio prodotto nella zona di riferimento, con preferenza per olio d'oliva saporito.
La caratteristica del pancotto riguarda la cottura del pane, che può avvenire nel brodo o nell'acqua con procedimenti differenti che si possono così riassumere:

• ponete nella pentola il liquido di cottura, le verdure aromatiche e di base, il pane a fette o a pezzetti, l'olio o i grassi scelti. Lasciate sul fuoco per circa ½ ora-¾ d'ora;
• cuocete nel liquido di cottura le verdure di base, aggiungete il pane a fette o a pezzetti, che rimarrà a cuocere insieme per 5 minuti circa. Soffriggete le verdure aromatiche e unitele all'ultimo momento;
• mettete a bagno in acqua o brodo di cottura il pane a fette o a pezzetti per circa 1 ora fino a quando non risulterà completamente imbevuto. Mescolate e ponete sul fuoco con i grassi e le verdure aromatiche fino a raggiungere la cottura;
• servite.

Pancotto base

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
50 g di parmigiano grattugiato
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Ponete in una pentola il pane tagliato a pezzi, l'acqua, sale, pepe, olio d'oliva.
Fate cuocere, per ¼ d'ora, mescolando con un mestolo di legno e fino a quando l'acqua non sarà consumata e il pane diventato pappa.
Spolverate con abbondante parmigiano grattugiato.

Pancotto con broccoli

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
300 g di broccoli
½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva
1 punta di peperoncino in polvere
2 spicchi d'aglio
sale e pepe
Tagliate in piccoli pezzi le cime dei broccoli e la parte tenera del gambo, fateli scottare nell'acqua. A fine cottura tenete da parte l'acqua.
In un tegame fate soffriggere l'aglio schiacciato nell'olio, aggiungete pane tagliato a pezzi e inzuppato nell'acqua di cottura dei broccoli, i broccoli, sale e pepe. Aggiungete, all'occorrenza, liquido di cottura.

Lasciate insaporire a fuoco vivace per 10 minuti, mescolando e lasciando consumare il liquido.
Ponete il composto in terrine di terracotta, servite con olio crudo e una spolverata di peperoncino.

Pancotto con brodo di carne

Ingredienti per quattro persone:
4 panini tipo rosetta
50 g di parmigiano grattugiato
1 l di brodo di carne
1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva
sale
Lasciate ammorbidire in un bicchiere di brodo i panini. Triturate il pane con la forchetta, mettetelo a bollire, coperto del restante brodo, per 10 minuti, con l'aggiunta di olio e sale. Fate cuocere per ½ ora girando e facendo assorbire il liquido in eccesso.
Servite accompagnando con una spolverata di parmigiano.

Pancotto con brodo di pollo

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
1 pollo
1 cipolla
1 carota
1 pomodoro
1 ciuffo di prezzemolo
1 costa di sedano

50 g di parmigiano grattugiato
sale e pepe
Fate lessare in una pentola il pollo con acqua, cipolla, carota, pomodoro, prezzemolo, sedano, sale e pepe.
Passate il brodo, rimettetelo nella pentola, aggiungete le fette di pane e lasciate cuocere a fuoco moderato e mescolando di tanto in tanto per ¼ d'ora. Servite accompagnando con una spolverata di parmigiano. A parte servite il pollo lesso.

Pancotto con malva e pomodoro

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
2 pomodori
2 manciate di fiori e foglie di malva
foglioline di basilico
1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
foglioline di salvia
1 ciuffo di prezzemolo
50 g di grana grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale
Preparate un brodo vegetale con cipolla, carota, sedano, prezzemolo, salvia, sale. A fine cottura eliminate la salvia.
Ponete il pane a pezzi nella pentola, unite la malva lavata e tagliata, lasciate cuocere per ¼ d'ora. Aggiungete i pomodori sbucciati e privati dei semi e proseguite la cottura per ½ ora aggiustando di sale.

Servite aggiungendo un filo d'olio, alcune foglie di basilico spezzate a mano e spolverizzate con grana.

Pancotto con origano

Ingredienti per quattro persone:
4 panini raffermi
3 spicchi d'aglio
50 g di parmigiano grattugiato
1 l di acqua
½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva
origano
sale e pepe
Ponete in una pentola l'acqua, unite una spolverata d'origano, olio, aglio, metà parmigiano grattugiato, sale e pepe. Portate a ebollizione. Quando l'aglio è giunto a cottura aggiungete il pane tagliato a pezzi e lasciate cuocere per 10 minuti, mescolando con un mestolo di legno e facendo consumare il liquido. Spolverizzate con il restante parmigiano.

Filastrocca "Il chicco di grano"
Un chiccolino un giorno giocava a nascondino
nessuno lo cercò e lui s'addormentò
dormì sotto la neve un sonno lungo e greve
infine si svegliò e pianta diventò.
La pianta era flessibile e sottile
gentile la spiga mise fuor un esile color
il sole la baciava, il vento la cullava
di chicchi allor s'empì nel pane d'ogni dì.

Pancotto con patate

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
1 l di brodo di carne
300 g di patate
1 mazzetto di rucola
2 spicchi d'aglio
50 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
1 punta di peperoncino in polvere
sale

Mettete a cuocere, in una pentola, il brodo con le patate sbucciate e tagliate a pezzettini, unite aglio, sale. A metà cottura aggiungete la rucola tagliata a listarelle e lasciate cuocere. Unite il pane spezzettato, lasciate insaporire, mescolando per 10 minuti e lasciando consumare il liquido. Servite aggiungendo un filo d'olio a crudo, parmigiano e una spolverata di peperoncino.

Scioglilingua "Pane secco"
Tre tozzi di pane secco
In tre strette tasche stanno.

Pancotto con pomodori

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
500 g di pomodori maturi
2 spicchi d'aglio

50 g di parmigiano grattugiato
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Tritate l'aglio e fatelo soffriggere nell'olio, sbucciate i pomodori, togliete i semi, fateli a pezzetti e metteteli nella pentola. Aggiungete sale, pepe e lasciate cuocere per ¼ d'ora. Unite il pane fatto a pezzi, versate l'acqua, aggiustate di sale e lasciate cuocere per 10 minuti, mescolando e lasciando consumare il liquido di cottura. Spolverate con abbondante parmigiano e servite.

Pancotto con prugne

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
16 prugne secche
1,2 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale
In una pentola mettete il pane a pezzetti, coprite con l'acqua, salate, e fate cuocere per circa ¼ d'ora. Aggiungete le prugne secche private del nocciolo e lasciate cuocere per ancora ½ ora. Versate sui piatti aggiungendo un filo d'olio a crudo.

Pancotto con uova

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
200 g di pomodori
4 uova

1 spicchio d'aglio
1 costa di sedano
1 ciuffo di prezzemolo
1 foglia di alloro
50 g di pecorino grattugiato
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In un tegame fate soffriggere nell'olio un trito di aglio, prezzemolo e sedano. Unite i pomodori sbucciati, privati dei semi e fatti a pezzettini. Aggiungete l'acqua, alloro, sale e pepe, lasciate cuocere ½ ora con il coperchio. Togliete la foglia di alloro. Tostate le fette di pane in forno, tuffatele nel brodo e mettetele nei piatti da portata. Versate delicatamente, da un cucchiaio da portata, le uova nel rimanente brodo, fatele cuocere per 3 minuti, mettetele sopra il pane.
Travasate il brodo nei piatti, spolverate con pecorino e servite.

Filastrocca "Non c'è più pane"
Pollice: Non c'è più pane.
Indice: Nel credenzino.
Medio: Vallo a comperare.
Anulare: Compra un filoncino.
Mignolo: Lo mangio io che sono il più piccino.

Pancotto con uova sbattute

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo

2 uova
1 tazza di brodo
2 spicchi d'aglio
1 foglia di alloro
qualche fogliolina di salvia
1 rametto di rosmarino
50 g di parmigiano grattugiato
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Lasciate ammorbidire in acqua fredda il pane tagliato a pezzi. Mettete il pane in una pentola, aggiungete l'acqua leggermente salata, olio, aglio tritato, alloro, salvia e rosmarino. Fate bollire per circa ½ ora. Togliete l'alloro.
Nella zuppiera da portata fate amalgamare le uova con il parmigiano, diluite con il brodo caldo e versate il pancotto rimestando dolcemente.

Pancotto con uvetta

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio raffermo
50 g di uvetta
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale
In una pentola mettete il pane a pezzetti, coprite con l'acqua, salate e fate cuocere per ¼ d'ora. Aggiungete l'uvetta, fatta rinvenire nell'acqua tiepida, e lasciate cuocere per ancora ½ ora. Versate sui piatti aggiungendo un filo d'olio a crudo.

Pancotto con verdure di stagione

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane casereccio raffermo
100 g di fagioli freschi
100 g di piselli freschi
100 g di zucchine
100 g di bietola
1 carciofo
1 patata
1 spicchio d'aglio
foglioline di basilico
50 g di parmigiano grattugiato
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Ponete in una pentola il pane ammorbidito in acqua, aggiungete fagioli, piselli, zucchine e il cuore del carciofo tagliati a pezzettini, la patata sbucciata e fatta a pezzetti, lo spicchio d'aglio e lasciate cuocere il tutto per ½ ora coperto di acqua. Aggiungete la bietola tagliata a listarelle, mescolate con un mestolo di legno, continuate la cottura per altri 10 minuti.
Versate il pancotto nei piatti da portata, condite con un filo d'olio, basilico, pepe macinato al momento e una spolverata di parmigiano.

Pancotto con zucchine, pomodoro e ricotta

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
3 zucchine

4 pomodori maturi
1 cipolla
foglioline di basilico
50 g di ricotta grattugiata
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Fate imbiondire la cipolla nell'olio, unite i pomodori sbucciati, privati dei semi e fatti a pezzetti e fate cuocere per ¼ d'ora. Unite le zucchine tagliate a dadini, fate cuocere per ulteriori 10 minuti, salate, pepate. Versate l'acqua e aggiungete il pane a fette, lasciate insaporire facendo asciugare il liquido in eccesso. Ponete nei piatti il composto, versate l'olio a crudo, il basilico spezzettato e la ricotta grattugiata. Servite.

[...] Il collice procura
pan di Tessaglia, che crimazia appella
questi, e quegli altri suol chiamar condrino;
pane che a turbo si conforma in giro,
ed affinato è dalla man, che intride:
l'arcade encrifia ancor degno è di lode
nato dal fior della farina.

ARCHESTRATO DI GELA, Frammenti della gastronomia

Panzanella

Il nome "panzanella" deriva da pane e *zanella*, la scodella, il piatto fondo nel quale veniva servita.

L'ideatore del piatto è il Bronzino, pittore del secondo manierismo fiorentino alla corte di Cosimo I. Il pomodoro è stato aggiunto successivamente.
La caratteristica principale deriva dal pane, che non deve essere salato, deve essere cotto nel forno riscaldato con la legna. Il vino che meglio si sposava con la panzanella era il "mezzone" o "acquerello", ottenuto aggiungendo uva alla prima spremitura. Il vino non deve essere in contrasto con l'aceto.

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane toscano raffermo
2 cespi di radicchio
1 cipolla novella
1 manciata di basilico
3 pomodori non troppo maturi
aceto di vino rosso
olio extravergine d'oliva
sale
Bagnate il pane nell'acqua, strizzatelo con cura, sbriciolatelo e condite con olio, sale. Aggiungete le verdure tagliate a pezzetti e il basilico avendo l'accortezza di salare separatamente i pomodori e lasciarne scolare il liquido eliminando quello in eccesso. Aggiustate di sale e olio, versate l'aceto solo un momento prima di servire.

Detto del Casentino
Il marrone è di chi lo ripone, la pistolese è di chi la prese, la roggiolana è di chi la sgrana.

Panganella del Casentino

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
1 cespo di lattuga
3 pomodori non troppo maturi
4 ravanelli
1 cetriolo
1 cipolla novella
1 manciata di basilico
aceto di vino rosso
olio extravergine d'oliva
sale

Bagnate il pane nell'acqua, strizzatelo con cura, sbriciolatelo e condite con olio, sale.
Aggiungete le verdure tagliate a pezzi piccoli e il basilico avendo l'accortezza di salare separatamente pomodori e cetriolo, lasciandone scolare il liquido in eccesso.
Aggiustate di sale e olio e versate l'aceto solo un momento prima di servire.

Pappa

La pappa nasce dal pane casalingo raffermo o secco cotto in acqua con vari ingredienti. È preferibile utilizzare il pane cotto al forno a legna e lasciato essiccare all'aria.
Se il pane che avete è fresco, rinunciate.
Il nome "pappa" e il relativo piatto sembrano derivare dai latini. Nei tempi passati i bambini venivano "rilevati" somministrando loro pappine.

La "pappa col pomodoro" è il piatto toscano per antonomasia celebrato dal romanzo Il giornalino di Gian Burrasca *di Luigi Bertelli, soprannominato* Vamba.
Rita Pavone, negli anni Sessanta, porta al successo una celebre canzone Viva la pappa col pomodoro *musicata da Nino Rota e inserita nello sceneggiato omonimo.*

Pappa con il brodo

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane toscano raffermo
1 l di brodo di carne di manzo
50 g di pecorino stagionato grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Ponete le fette di pane raffermo ad ammorbidire nel brodo preparato precedentemente. Lavorate il pane con una forchetta fino a ridurlo in una poltiglia. Lasciate cuocere per ¼ d'ora. Servite nei piatti da portata con l'aggiunta di olio a crudo, una spolverata di pecorino, pepe. Aggiustate, se necessario, di sale.

Oggi a desinare si è finalmente cambiato minestra!... Abbiamo avuto un'eccellente pappa col pomodoro alla quale le ventisei bocche dei convittori del collegio Pierpaoli han rivolto con ventisei sorrisi il più caldo e unanime saluto...

LUIGI BERTELLI, *alias* Vamba. Il giornalino di Gian Burrasca

Pappa con il pomodoro con soffritto

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane toscano raffermo
400 g di pomodori pelati
1 cipolla
1 costa di sedano
1 carota
foglioline di basilico
1 ciuffo di prezzemolo
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale

In un tegame fate soffriggere nell'olio, a fuoco lento, cipolla, sedano, carota, basilico, prezzemolo tritati finemente. Aggiungete i pomodori sbucciati, tagliati a pezzetti e privati dei semi e il sale, lasciate cuocere per ½ ora.
Aggiungete l'acqua e il pane raffermo a pezzetti e continuate la cottura per ½ ora.

Pappa con il pomodoro nel brodo vegetale

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane toscano raffermo
400 g di pomodori maturi
1 l di brodo vegetale
3 spicchi d'aglio
1 cipolla
foglioline di basilico
1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero in grani
Fate soffriggere a fuoco lento, in una pentola di terracotta, olio, cipolla, aglio, basilico, prezzemolo tritati finemente. Aggiungete i pomodori spellati, strizzati e tritati, il sale e lasciate insaporire per ½ ora.
Unite le fette di pane e continuate la cottura con il brodo vegetale, salate e lasciate cuocere per ancora 20 minuti in modo da ottenere una pappa cremosa.
Coprite la pentola e lasciate riposare per ¼ d'ora, poi servite nei piatti da portata con un filo d'olio a crudo e pepe macinato al momento macinato.

Pappa con il pomodoro veloce

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane toscano raffermo
400 g di pomodori maturi
1 spicchio d'aglio
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe nero in grani
Mettete tutti gli ingredienti a cuocere nella pentola di terracotta (pane raffermo a pezzetti, pomodori a pezzi, aglio, sale). Ricoprite gli ingredienti di acqua, fate cuocere per ¼ d'ora. Quando la pappa è ben amalgamata, aggiungete l'olio. Fate bollire per altri 10 minuti.
Coprite la pentola, lasciate riposare per ¼ d'ora. Togliete l'aglio. Servite nei piatti fondi di portata, aggiungete un filo d'olio a crudo e pepe.

Filastrocca "La pappa"
Bolli, bolli pentolino
Fa' la pappa al mio bambino
La mescola la mamma
Mentre il bambino fa la nanna
Fa' la nanna delizia mia
O la pappa scappa via.

Ribollita

Si tratta di un piatto povero, di origine contadina, una zuppa tipica della zona di Firenze, con fagioli e cavolo nero. Di solito veniva preparata il venerdì in grandi quantità e "ribollita" sul fuoco nei giorni successivi, il che la rendeva ancora più appetitosa.

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane casereccio toscano raffermo
200 g di fagioli cannellini secchi
1 mazzetto di cavolo nero
1 mazzetto di bietola
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 costa di sedano
1 ciuffo di prezzemolo
2 patate
2 cucchiai di conserva di pomodoro
2 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Fate cuocere in acqua poco salata i fagioli rimasti a bagno per una notte intera, teneteli da parte.
In un tegame mettete a cuocere nell'olio cipolla, aglio, sedano, prezzemolo, patate fatte a pezzetti.
Aggiungete il cavolo e la bietola tagliati a listarelle, lasciate insaporire. Versate nel tegame di cottura il liquido dei fagioli, aggiungete metà dei fagioli passati, la conserva di pomodoro, sale e pepe. Fate amalgamare e cuocere per ½ ora.
Unite l'altra metà dei fagioli e il pane tagliato a pezzi. Continuate la cottura per ½ ora.
Togliete il tegame dal fuoco, lasciate riposare il composto per ¼ d'ora. Riportate a ebollizione, versate un filo d'olio a crudo e servite.

C'era una volta una fanciulla povera e molto pia, che viveva sola con sua madre; e non avevano più nulla da mangiare. Allora la fanciulla andò nel bosco e incontrò una vecchia, che già conosceva la sua miseria, e le regalò un pentolino. Doveva dirgli: «Fa' la pappa, pentolino!» e il pentolino cuoceva una pappa dolce di miglio, molto buona; e se diceva: «Fermati, pentolino!» il pentolino smetteva di far la pappa: La fanciulla lo portò a sua madre, ora fame e miseria eran finite, ed essi mangiavano pappa dolce ogni volta che volevano. Un giorno che la fanciulla era uscita, la madre disse: «Fa' la pappa, pentolino!». Il pentolino fece la pappa ed ella mangiò a sazietà; ora vuole che il pentolino la smetta, ma non sa la parola magica. E così quello continua a far la pappa, e la pappa trabocca e cresce, e riempie la cucina e tutta la casa, e l'altra casa ancora, e poi la strada, come volesse saziare tutto il mondo, ed è un grosso guaio, e nessuno sa come cavarsela. Finalmente, quando soltanto una casa era intatta, torna

la fanciulla e dice: «Fermati, pentolino!» e il pentolino si ferma e smette di far la pappa; e chi volle tornare in città, dovette farsi strada mangiando.

JACOB E WILHELM GRIMM, La pappa dolce

Stracciatella

Piatto servito, all'inizio del pranzo, a seguito di cerimonie, prima delle varie portate e quando gli antipasti non erano in uso.

Ingredienti per quattro persone:
100 g di pangrattato
3 uova
1 l di brodo
150 g di parmigiano grattugiato
sale
Sbattete le uova in una terrina, unite 120 g di parmigiano grattugiato, pangrattato e sale. Amalgamate.
Versate il composto nel brodo caldo di cottura mescolando in continuazione. Lasciate cuocere per pochi minuti, il tempo di rassodarsi. Spargete il rimanente parmigiano e servite.

Strangolapreti

Nome usato nell'Italia meridionale per indicare gnocchi fatti in casa con pane, farina e acqua. Il nome deriva, probabilmente, dal fatto che la pasta risulta più dura e può provocare lo "strangolamento" delle delicate gole dei preti.

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
300 g di spinaci
1 bicchiere di latte
3 uova
100 g di parmigiano grattugiato
noce moscata
100 g di farina
50 g di burro
foglioline di salvia
sale e pepe
In una terrina fate amalgamare il pane ammorbidito nel latte, strizzato e sbriciolato, con uova, spinaci lessati, scolati, strizzati e tritati, parmigiano, noce moscata, farina, sale e pepe. Formate dei filoncini alti 2 cm, tagliateli a forma di gnocco, infarinateli. In una pentola fateli cuocere in abbondante acqua salata. Condite con salvia lasciata insaporire nel burro sciolto in un tegamino.

Modi di dire
Avere la pappa nella testa invece del cervello.
Essere pappa e ciccia con qualcuno.
Essere una pappa fredda.
Pappa molle.
Pappa molla.
Scodellare la pappa a qualcuno.
Volere la pappa scodellata.

Creme

Crema con asparagi

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane in cassetta
600 g di asparagi
4 cucchiai di farina
2 uova
250 ml di latte
50 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale

Fate lessare in abbondante acqua gli asparagi fino alla cottura delle punte, separatele dai gambi e tenetele da parte. Rimettete i gambi nell'acqua di cottura e fateli cuocere per ulteriori 30 minuti. Toglieteli dal fuoco, fateli raffreddare, scolateli e passateli al passaverdura, rimetteteli nell'acqua di cottura.
A parte, in un tegamino, fate amalgamare latte e farina, mettete sul fuoco, mescolate in continuazione con un cucchiaio di legno e lasciate cuocere dolcemente fino a formare una crema.
Unite alla crema degli asparagi, fate amalgamare.
In una terrina sbattete le uova con il parmigiano, versate nella crema di asparagi, salate, fate amalgamare e insaporire il tutto lasciando sul fuoco per ½ ora.
Friggete nell'olio bollente i crostini di pane. Versate la crema

nei piatti da portata, spargete le punte degli asparagi accompagnate dai crostini fritti nell'olio.

Crema con carciofi e gambi di carciofi

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
4 carciofi con i gambi
1,2 l di brodo di carne
1 cipolla fresca
1 porro
1 limone
200 ml di latte intero
50 g di parmigiano grattugiato
40 g di burro
1 cucchiaio di farina
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Pulite i carciofi, eliminate le foglie dure e la parte filamentosa dei gambi, tuffateli nell'acqua con il limone. In un tegame fate appassire nell'olio la cipolla e il porro tritati, aggiungete i carciofi fatti a pezzi, lasciando interi due gambi dai quali ricaverete, una volta cotti, delle rotelle per guarnire la crema. Salate, pepate e fate amalgamare per 5 minuti.
Versate il brodo e lasciate cuocere per ½ ora.
Togliete dal fuoco il composto, mettete da parte i due gambi interi di carciofi, fate raffreddare, passate al passaverdura.
Nel tegame di cottura fate dorare la farina con il burro, versate il latte caldo e lasciate addensare per una decina di minuti facendo attenzione a non formare grumi. Aggiungete il passato,

lasciate amalgamare, girate in continuazione, a fuoco dolce, per alcuni minuti.
Versate il composto in una zuppiera, aggiungete i gambi dei carciofi tenuti da parte e tagliati a rondelle, i dadini di pane tostato al forno e una spolverata di parmigiano.

Qui è posta in vendita la più a buon mercato delle cose e cioè l'acqua, ma il pane è di gran lunga il più bello, tanto che i viaggiatori ne fanno provvista.

ORAZIO, Satire, I, V

Crema con cavolfiore

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
1 cavolfiore
2 patate
1 ciuffo di prezzemolo
1 cipolla
1 l di brodo di carne
200 ml di latte
40 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In un tegame fate appassire nell'olio la cipolla e il prezzemolo tagliati finemente. Aggiungete le patate e il cavolfiore fatti a pezzetti, il latte, sale e pepe. Lasciate insaporire per 10 minuti. Versate il brodo e lasciate cuocere a fuoco lento per 20

minuti. Fate raffreddare il composto, frullatelo, versatelo in una zuppiera, spolverate di parmigiano. Aggiungete il pane casereccio fritto nell'olio a dadini, un filo d'olio e servite.

[...]
«Pane! Pane! Libertà!... Polenta!... La corda ai mercanti! Si aprano i granai!... Zitto! Zitto!... Il Signor Carlino parla!... Silenzio!...». Era vero che un turbine d'eloquenza mi si levava pel capo e che ad ogni costo voleva parlare anch'io giacché erano tanto ben disposti ad ascoltarmi.
«Cittadini – ripresi con voce altisonante – cittadini, il pane della libertà è il più salubre di tutti; ognuno ha diritto d'averlo perché cosa resta mai l'uomo senza pane e senza libertà?... Dico io, senza pane e senza libertà cos'è mai l'uomo?».
[...]
«Cittadini – ripresi – voi volete la libertà: per conseguenza l'avrete. Quanto al pane e alla polenta io non posso darvene: se l'avessi vi inviterei tutti a pranzo ben volentieri. Ma c'è la Provvidenza che pensa a tutto: raccomandiamoci a lei!».

IPPOLITO NIEVO, Le confessioni di un italiano

Crema con cipolle

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
1 kg di cipolle
1,2 l di brodo di carne
40 g di parmigiano grattugiato

1 bicchiere di vino bianco
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale e pepe in grani
In un tegame fate cuocere nell'olio, a fuoco lento, per 1 ora e ½ e girando di tanto in tanto, le cipolle, tagliate finemente, salate e pepate.
Versate il vino e lasciate evaporare. Unite il brodo caldo, un mestolo alla volta, e lasciate cuocere a fuoco lento fino a far diventare il liquido una crema. Sistemate le fette di pane tostato in una zuppiera, versate il composto, aggiungete il parmigiano grattugiato, il pepe macinato al momento, il prezzemolo tagliato fine e un filo d'olio d'oliva. Servite la crema ben calda.

Crema con fagioli e spinaci

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
500 g di fagioli borlotti freschi
300 g di spinaci
1 cipolla
4 pomodori pelati
olio extravergine d'oliva
½ peperoncino
sale e pepe nero in grani
In un tegame fate appassire nell'olio la cipolla finemente tritata, aggiungete pomodori tagliati a pezzetti e privati dei semi, fagioli lessati in abbondante acqua leggermente salata, spinaci tagliati a listarelle, peperoncino tritato, sale. Lasciate cuocere il composto per 1 ora, fatelo raffreddare, poi passatelo

al passaverdura. Aggiustate di acqua e sale. Versate il composto in una zuppiera aggiungendo il pane tostato al forno e tagliato a dadini, il pepe macinato al momento e un filo d'olio.

Crema con funghi

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pancarré
500 g di funghi porcini
100 g di patate
1 pomodoro
2 tuorli d'uovo
1,2 l di brodo
1 bicchiere di latte intero
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
un ciuffo di prezzemolo
40 g di burro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In un tegame fate appassire nel burro la cipolla tagliata finemente. Aggiungete i funghi, lasciando da parte 2 cappelle, e le patate tagliati a fettine, il pomodoro privato dei semi e fatto a pezzetti, sale e pepe. Lasciate cuocere per ½ ora. Unite il brodo e proseguite la cottura dolcemente per ancora ½ ora.
Una volta raffreddato, passate al frullatore il composto, rimettetelo nuovamente a cuocere sul fuoco per circa 20 minuti.
Nel frattempo tagliate a fettine le cappelle dei funghi lasciate da parte, fatele rosolare, per 10 minuti, con olio, prezzemolo tritato, sale, aglio intero. Togliete l'aglio una volta cotti i funghi.

A parte, in una zuppiera, sbattete i tuorli con il latte e versate, mescolando, la crema di funghi, aggiustate di sale e pepe. Aggiungete in superficie le fettine di funghi accompagnati da dadini di pane tostato al forno.

Crema con lenticchie

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
250 g di lenticchie
3 patate
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 carota
1 costa di sedano
1 ciuffo di prezzemolo
250 ml di panna
40 g di burro
1,2 l di acqua
sale e pepe

Pulite, lavate e lasciate in ammollo le lenticchie per una notte. Scolatele, ponetele in una pirofila con patate, cipolla, aglio, carota, sedano, tagliati a pezzetti, sale e pepe. Aggiungete l'acqua, coprite e portate dolcemente a ebollizione. Unite il burro, sale e pepe. Lasciate cuocere per ½ ora, fate raffreddare, passate al passaverdura.

Rimettete il composto sul fuoco, unite la panna, fate amalgamare mescolando in continuazione. Versate la crema in una zuppiera, spolverate con prezzemolo tritato e servite aggiungendo, a parte, il pane tostato al forno e tagliato a dadini.

Crema con patate e odori

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
300 g di patate
1,2 l di brodo di pollo
200 ml di panna da cucina
1 cipolla
1 carota
2 porri
1 costa di sedano
1 pugno di foglioline di basilico
1 ciuffo di prezzemolo
1 foglia di alloro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In un tegame fate cuocere dolcemente nell'olio, per 15 minuti, patate, cipolla, carota, porri, basilico, parte del prezzemolo, sedano, tagliati a pezzi, alloro intero, sale e pepe. Unite il brodo e proseguite la cottura per ½ ora. Fate raffreddare il composto, eliminate la foglia di alloro, passatelo al passaverdura, amalgamate con la panna, aggiustate di sale e pepe. Mettete la crema di nuovo a cuocere sul fuoco per ancora ¼ d'ora. Versate il composto in una zuppiera con l'aggiunta di dadini di pane tostato al forno, del rimanente prezzemolo tritato e un filo d'olio.

Crema con patate e ortica

Ingredienti per quattro persone:
300 g di crostini di pane
400 g di patate

400 g di punte d'ortica
1 cipolla
40 g di burro
250 ml di panna
1,2 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe in grani

In un tegame fate appassire nel burro la cipolla tritata finemente. Aggiungete e fate rosolare l'ortica e le patate tagliate a pezzetti.

Versate l'acqua, salate e fate cuocere a fuoco lento per 20 minuti.

Lasciate raffreddare, passate il composto al passaverdura. Versate la crema ottenuta nel tegame di cottura, aggiungete la panna e fate insaporire.

Ponete il composto in una zuppiera, spolverate di pepe macinato al momento, aggiungete un filo d'olio e crostini di pane tostato al forno.

> *[...] Alcuni costumano il porre nel pane butiro, altri zucchero, altri cosa gustosa, né s'accorgono che offendono l'innocenza del pane.*
>
> VINCENZO TANARA, L'economia del cittadino in villa

Crema con piselli

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
500 g di piselli freschi
1,2 l di brodo vegetale

1 cipolla
1 carota
1 costa di sedano
1 pugno di foglioline di menta fresca
40 g di burro
250 ml di panna da cucina
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Ponete in una casseruola il burro con piselli, cipolla, carota, sedano tagliati a pezzetti, metà della menta, sale e pepe. Versate il brodo, portate a ebollizione e fate cuocere per ½ ora. Fate raffreddare e poi passate al passaverdura il composto. Versate nel tegame di cottura, aggiungete la panna mescolando in continuazione, aggiustate di sale e pepe, portate il liquido a ebollizione e lasciate cuocere dolcemente per alcuni minuti.

Ponete il composto in una zuppiera, aggiungete dadini di pane fritti nell'olio e le rimanenti foglioline di menta.

Crema con pomodoro

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
600 g di pomodori maturi
1,2 l di brodo di pollo
100 ml di panna fresca
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 manciata di basilico
1 ciuffo di prezzemolo

1 foglia di alloro
½ cucchiaino di zucchero
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In un tegame fate appassire nell'olio la cipolla e l'aglio tagliati a pezzetti. Aggiungete metà del basilico e del prezzemolo tagliati grossolanamente, alloro intero, e i pomodori privati dei semi e fatti a pezzi. Zuccherate, salate, pepate e fate amalgamare, a fuoco moderato, per ¼ d'ora.
Unite il brodo e proseguite la cottura dolcemente per ancora ½ ora. Eliminate la foglia di alloro. Fate raffreddare il composto, passatelo al passaverdura, mettetelo di nuovo sul fuoco, aggiungete la panna e lasciate cuocere ancora per ¼ d'ora.
Versate la crema in una zuppiera, guarnite con le restanti foglioline di basilico, versate un filo d'olio e aggiungete dadini di pane tostato al forno.

Crema con zucca

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane casereccio raffermo
600 g di zucca
200 g di patate
1 cipolla
1 carota
50 g di parmigiano grattugiato
200 ml di latte
1 l di brodo vegetale
40 g di burro
sale e pepe

Fate imbiondire nel burro la cipolla tritata. Aggiungete la zucca, patate e carota tagliate a pezzi, sale e pepe. Versate il brodo, lasciate cuocere a fuoco moderato per 1 ora, girando di tanto in tanto.
A parte fate ammorbidire il pane nel latte, unite il parmigiano, amalgamate e versate nel tegame di cottura. Proseguite la cottura per 10 minuti.
Fate raffreddare il composto, passate al passaverdura, rimettete la crema sul fuoco, fate riprendere il bollore, e servite ben caldo.

Crema con zucchine

Ingredienti per quattro persone:
300 g di crostini di pane
600 g di zucchine
2 porri
1 uovo
1 l di brodo vegetale
200 ml di latte
1 ciuffo di prezzemolo
50 g di burro
50 g di parmigiano grattugiato
sale e pepe
In un tegame fate appassire in 40 g di burro, a fuoco lento, i porri e le zucchine tagliati a pezzetti, salate e pepate. Coprite con il brodo, portate a ebollizione e proseguite la cottura dolcemente per ½ ora.
Fate raffreddare, passate il composto al passaverdura, rimettetelo nel tegame di cottura, aggiungete il tuorlo dell'uovo,

latte, parmigiano e lasciate amalgamare girando in continuazione. Aggiustate di sale e pepe.
Fate tostare in forno i crostini di pane e poneteli nei piatti. Versate la zuppa, guarnite con il restante burro a fiocchetti, una spolverata di pepe e prezzemolo tritato.

Che sei venuto a fare in questo sito,
o pan di fava, che fra i contadini
non vai, u' sei amato e riverito?
Non ti vergogni a stare in 'sti confini,
dove non sei gradito né prezzato,
come cibo contrario ai cittadini?
Credi esser forsi nobilmente nato
Come son'io e posseder gli honori,
ch'io faccio, essendo a tutti caro e grato? [...]
Ch'insolenza è la tua, che in 'sti paesi
comparso sei senz'esservi richiesto,
e son, come tu sai, già tanti mesi? [...]
Nelle città soggiorno; tu di rado
ci vieni, se qualcun non ti ci porta;
or dunque de l'uscir ritrova il guado.
Su, spicciati in un tratto, e della porta
uscendo, va discosto alla cittade,
come il tuo stato e l'esser tuo comporta. [...]
E però io ti torno a replicare
che tu torni di fuora fra i villani,
perché in luogo civil non sei da stare.

Giulio Cesare Croce, Contrasto del pane di formento e di quello di fava

Farinata con dadini di pane

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
8 cucchiai di farina
50 g di parmigiano grattugiato
1 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale

Fate sciogliere nell'acqua la farina facendo attenzione a non formare grumi, salate.
Cuocete per ¼ d'ora, a fuoco lento e girando in continuazione.
Condite con abbondante parmigiano e olio.
Aggiungete, a cottura ultimata, dadini di pane fritto nell'olio o tostato al forno.

Farinata con mais

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
8 cucchiai di farina di mais
50 g di pecorino stagionato grattugiato
1,2 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale

In una pentola portate l'acqua, leggermente salata, a ebollizione. Versate la farina di mais, mescolate rapidamente facendo attenzione a non formare grumi.
Fate cuocere a fuoco lento per circa ¼ d'ora. Condite con abbondante pecorino e olio a filo.
Aggiungete, a cottura ultimata, fettine di pane tostato al forno.

Minestre

Per minestra si intende, in genere, il primo piatto da portata a base liquida. La preparazione contiene verdure, legumi, carne o pesce con l'aggiunta di pasta corta o pane casareccio. Gli emigranti hanno contribuito a farla conoscere anche all'estero.
Nasce come piatto povero contadino per diventare un piatto più elaborato, soprattutto, in occasione di feste o sulla tavola dei meno abbienti.

Minestra con broccoli e cotenne di maiale

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
500 g di cime di broccoli
2 spicchi d'aglio
150 g di cotenne di maiale fresche
2 cucchiai di strutto
1 cucchiaio di salsa di pomodoro
1,5 l di brodo di carne
50 g di pecorino romano grattugiato
sale e pepe
In un tegame fate rosolare nello strutto l'aglio tritato finemente, unite la salsa di pomodoro, lasciate amalgamare.
Aggiungete le cime dei broccoli, 1 bicchiere di acqua, sale,

pepe e lasciate insaporire. A parte lessate, cambiando ed eliminando l'acqua per tre volte, le cotenne tagliate a striscioline. Unite le cotenne cotte e il brodo caldo nel tegame delle verdure e continuate a far cuocere per ½ ora.
Servite la minestra in una zuppiera, versate sui piatti, cospargete di pecorino e accompagnate con fette di pane tostate al forno.

Minestra con ceci

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
250 g di ceci
2 porri
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
qualche foglia di basilico
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Mettete a bagno nell'acqua i ceci la sera prima. In una pentola fate cuocere, in abbondante acqua leggermente salata, a fuoco lento e per 2 ore, i ceci e il rosmarino.
In una padella fate rosolare l'aglio nell'olio, eliminatelo, aggiungete i porri tagliati finemente, sale, pepe, fate cuocere lentamente. Una volta cotti i ceci, fateli raffreddare, togliete il rosmarino, passatene la metà al passaverdura, lasciate da parte il resto. Rimettere sul fuoco la pentola con il passato, i ceci interi, il liquido di cottura, i porri e le foglie di basilico.
Lasciate amalgamare per 10 minuti. Servite la minestra in una zuppiera e versatela sui piatti nei quali avrete posto fette di pane tostate.

[...] Insomma in onta a queste belle chiacchiere io mi tolsi di casa dell'avvocato ben deliberato di non immischiarmi più né de' suoi pranzi, né della conversazione della Marchesa. Pei due giorni seguenti ne ebbi peraltro il vantaggio di trovar più saporito il minestrone del collegio: con una libbra di pane affettatavi dentro mi parve di essere a un banchetto reale.

IPPOLITO NIEVO, Le confessioni di un italiano

Minestra con ceci e zucca

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
200 g di ceci secchi
200 g di zucca
1 costa di sedano
1 carota
1 spicchio d'aglio
1 rametto di rosmarino
50 g di parmigiano grattugiato
1,5 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Mettete a bagno i ceci la sera prima.
In una pentola ponete l'acqua, la carota, la costa di sedano, i ceci sgocciolati, la zucca a pezzettini, il sale e il pepe.
Lasciate cuocere per circa 2 ore a fuoco moderato.
Fate raffreddare, passate carota, sedano, metà dei ceci e metà

della zucca al passaverdura, unite i ceci e la zucca rimasti e aggiungete un trito di aglio e rosmarino fatto soffriggere nell'olio.
Fate amalgamare sul fuoco per una decina di minuti.
Servite la minestra in una zuppiera, versatela sui piatti nei quali avrete posto fette di pane tostate al forno.
Spolverate di parmigiano.

Minestra con cicoria

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
500 g di cicoria
1,5 l di brodo
150 g di prosciutto crudo
1 cipolla
40 g di pecorino grattugiato
olio extravergine d'oliva
½ peperoncino
sale
In un tegame fate rosolare nell'olio la cipolla e il prosciutto crudo, tagliati finemente.
A parte cuocete la cicoria, dopo averla pulita e lavata.
Scolatela, passatela sotto l'acqua fredda per togliere l'amaro, tagliatela e ponetela nella pentola insieme a brodo, peperoncino, sale.
Lasciate bollire lentamente per 1 ora.
Tostate le fette di pane al forno, ponetele in una zuppiera, versate sopra la minestra, aggiungete il pecorino e servite.

«Figliuoli», grida: molti si voltano in su, «figliuoli, andate a casa. Perdono generale a chi torna subito a casa».
«Pane! Pane! Aprite! Aprite!» erano le parole più distinte nell'urlio orrendo, che la folla mandava in risposta.
«Giudizio, figliuoli! Badate bene! Siete ancora a tempo. Via, andate, tornate a casa. Pane ne avrete; ma non è questa la maniera».

ALESSANDRO MANZONI, I promessi sposi

Minestra con fagioli

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane raffermo
250 g di fagioli cannellini bianchi secchi
½ cipolla
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 costa di sedano
2 cucchiai di conserva di pomodoro
100 g di guanciale
olio extravergine d'oliva
sale e pepe in grani

Mettete a bagno i fagioli per una notte, cuoceteli in abbondante acqua leggermente salata.
Fate raffreddare, passatene al passaverdura la metà e metteteli nella pentola di cottura.
A parte, in una padella, fate imbiondire nell'olio la cipolla finemente tagliata.

Aggiungete un trito di aglio, prezzemolo, sedano, guanciale e fatelo rosolare. Unite, nella pentola, i fagioli con il liquido di cottura, il soffritto, la conserva di pomodoro, aggiustate di sale e fate cuocere per ½ ora.
Tostate le fettine di pane, ponetele nella zuppiera, versate la minestra e servite con pepe macinato al momento e un filo d'olio.

Minestra con fave e cardi

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
300 g di fave fresche sgusciate
400 g di costole di cardi
1 cipolla
1,5 l di brodo
50 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una pentola versate il brodo, aggiungete le fave, sale, pepe e lasciate cuocere per 1 ora, fate raffreddare, poi passatene la metà.
A parte lessate i cardi, scolateli, fateli raffreddare e tagliateli a bastoncini. Unite i cardi alle fave nella pentola, lasciate amalgamare.
In un tegamino fate rosolare nell'olio la cipolla tritata finemente, unite al resto e continuate la cottura per ¼ d'ora.
Servite la minestra in una zuppiera, versate sui piatti, cospargete di parmigiano e accompagnate con fettine di pane tostate al forno.

«Queste cose», disse Fra Cristoforo, «non fanno più per me; ma non sarà mai ch'io rifiuti i suoi doni. Io sto per mettermi in viaggio: si degni di farmi portare un pane, perché io possa dire d'aver goduto la sua carità, d'aver mangiato il suo pane, e avuto un segno del suo perdono».

ALESSANDRO MANZONI, I promessi sposi

Minestra con finocchi

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
3 finocchi
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
50 g di parmigiano grattugiato
1,5 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe in grani

Private i finocchi delle foglie esterne, tagliateli a fettine e poneteli in una pentola, versate l'acqua, aggiungete l'aglio, metà del prezzemolo tagliato finemente, sale e pepe. Fate giungere a ebollizione, lasciate cuocere per ½ ora a fuoco lento e con la pentola coperta.

Tostate le fette di pane in forno, ponetele in una zuppiera, versate sopra la minestra, eliminate l'aglio, spargete il parmigiano, il rimanente prezzemolo tagliato finemente e il pepe macinato al momento, versate un filo d'olio e servite.

[...] Non potrai mai consumare al di là del tuo appetito.
L'altra metà del tuo pane appartiene all'altro; e, inoltre, bisognerebbe restasse un pezzetto per l'ospite inatteso.

GIBRAN KAHLIL GIBRAN, Sabbia e spuma

Minestra con lattuga, carote e patate

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
2 cespi di lattuga
3 carote
3 patate
1 cipolla novella
1 ciuffo d'erba cipollina
50 g di parmigiano grattugiato
1,2 l di brodo di carne
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In una pentola fate rosolare nell'olio la cipolla tritata, aggiungete carote e patate fatte a pezzettini, sale e pepe.
Fate insaporire pochi minuti e poi unite la lattuga dopo aver eliminato le foglie esterne e averla tagliata a listarelle. Lasciate cuocere per una decina di minuti. Versate il brodo e proseguite la cottura per 40 minuti.
A parte preparate dei crostini fritti nell'olio, poneteli in una zuppiera, versate sopra la minestra, aggiungete il parmigiano, un filo d'olio e l'erba cipollina tagliata finemente e servite.

Minestra con ortica

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane raffermo
500 g di punte di ortica
1 cipolla
2 patate
1 ciuffo di prezzemolo
50 g di parmigiano grattugiato
1,2 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In una pentola fate sbollentare l'ortica in acqua salata, scolatela, fatela freddare, tagliatela a listarelle.
Nella pentola fate imbiondire la cipolla finemente tritata nell'olio. Unite le patate tagliate a pezzettini, lasciate insaporire insieme all'ortica, aggiungete sale e pepe.
Versate l'acqua e lasciate cuocere per ½ ora, a fuoco lento e con la pentola coperta. Versate la minestra in una zuppiera, aggiungete il prezzemolo tritato e il parmigiano. Servite con crostini tostati al forno.

Minestra con orzo

Ingredienti per quattro persone:
8 fettine di pane casereccio raffermo
200 g d'orzo perlato
100 g di speck
2 patate
1 cipolla

1 porro
1 ciuffo di prezzemolo
2 costole di sedano
1 carota
1 spicchio d'aglio
50 g di parmigiano grattugiato
1,5 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In una pentola di coccio fate rosolare nell'olio un trito di cipolla, porro, prezzemolo, sedano, carota, aglio. Lavate l'orzo e aggiungetelo insieme alle patate tagliate a pezzettini. Versate l'acqua, unite lo speck a dadini, sale, pepe e lasciate cuocere, a fuoco lento e girando spesso, per 1 ora.
Servite la minestra in una zuppiera, versatela sui piatti accompagnata da fettine di pane tostate. Spolverate di parmigiano.

I greci fanno asciugare per una notte l'orzo imbevuto d'acqua, il giorno dopo lo abbrustoliscono e poi lo macinano. Alcuni lo fanno tostare di più, poi vi spruzzano sopra poca acqua e lo fanno seccare prima di macinarlo.
Altri invece puliscono l'orzo fresco, appena scosso dalle spighe ancora verdi, lo inumidiscono, lo pestano in un mortaio, lo lavano dentro delle ceste e, dopo averlo fatto asciugare al sole, di nuovo lo pestano, lo ripuliscono e lo macinano.

PLINIO IL VECCHIO, Storia naturale

Minestra con pangrattato

Piatto contadino "povero".

Ingredienti per quattro persone:
5 cucchiai di pangrattato
1,2 l di brodo vegetale
1 ciuffo di prezzemolo
2 uova
erba cipollina
80 g di parmigiano grattugiato
sale e pepe
In una pentola sbattete le uova con metà parmigiano, il prezzemolo tritato, sale e pepe.
Versate il brodo e portatelo a ebollizione, unite il pangrattato. Fate cuocere per pochi minuti facendo attenzione a non formare grumi.
Versate la minestra nella zuppiera, aggiustate di sale. Spargete l'erba cipollina tritata. Servite con il parmigiano residuo.

Minestra con passatelli

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pangrattato
1,2 l di brodo di carne
3 uova
200 g di parmigiano grattugiato
noce moscata
sale
In una zuppiera sbattete le uova con il pangrattato, 150 g di parmigiano, sale, noce moscata. Una volta ottenuto un impa-

sto morbido e consistente al tempo stesso, versate la pasta nell'apposito utensile per ottenere i passatelli oppure nello schiacciapatate.
Portate a ebollizione il brodo, versatevi i passatelli e lasciateli cuocere per pochi minuti.
Versate la minestra nella zuppiera e servite con il restante parmigiano.

Minestra con piselli

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane casereccio raffermo
500 g di piselli freschi
2 cipolle novelle
1,2 l di brodo di carne
2 uova
50 g di parmigiano grattugiato
50 g di prosciutto crudo
200 ml di panna
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Tritate finemente le cipolle novelle, mettetele in una pentola con l'olio e lasciate rosolare a fuoco lento. Aggiungete i piselli sgranati, il brodo caldo, sale, pepe e lasciate cuocere lentamente per ½ ora.
A parte, in una zuppiera, sbattete le uova con la panna, incorporate il prosciutto tagliato a pezzettini e il parmigiano, unite la minestra e amalgamate usando un cucchiaio di legno.
Preparate dei crostini di pane tostato in forno, metteteli nei piatti da portata, versate la minestra e servite.

Si curavano con la farina ustioni, ascessi e foruncoli, mentre nevralgie e dolori si curavano con il lievito spalmato sulla tempia dolorante.

Minestra con verdure ed erbe

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
2 pomodori maturi
2 patate
100 g di bietole
100 g di spinaci
100 g di lattuga
1 cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
1 costa di sedano
1 carota
foglioline di basilico
30 g di burro
50 g di parmigiano grattugiato
1,5 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

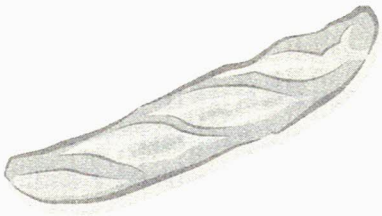
In una pentola fate rosolare nell'olio un trito di cipolla, prezzemolo, sedano, carota.

Versate l'acqua, unite patate a pezzettini, pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzettini, bietole, spinaci e lattuga a listarelle, basilico, sale, pepe e lasciate cuocere, a fuoco lento e girando spesso, per 1 ora.

Servite la minestra in una zuppiera, unite fiocchetti di burro, versate sui piatti, cospargete di parmigiano e accompagnate con fettine di pane tostate al forno.

Filastrocca "La festa"

Din don dan domani è festa
si mangia la minestra.
La minestra non mi piace,
si mangia pane e brace.
La brace è troppo nera,
si mangia pane e pera.
La pera è troppo bianca,
si mangia pane e panca.
La panca è troppo dura...
si va a letto addirittura.



Zuppe

Originariamente si trattava di brodo versato su pane raffermo, a fette o a pezzetti, abbrustolito, fritto o tostato.
Etimologicamente hanno la medesima radice i vocaboli: *soppa* (gotico) indica fetta di pane inzuppata, come del resto la *soupe* (francese), *sopa* (vocabolo iberico), *soup* (inglese), *suppe* (tedesco).
Il vocabolo indicava la zuppa di pane: magra, fatta di sole verdure; al contrario, grassa, composta di prodotti come il formaggio o la panna, la carne o le uova.
Oggi praticamente la parola zuppa e la parola minestra si equivalgono essendo la distinzione pressoché scomparsa.
Fatto sta che di ricette a base di pane ce ne sono innumerevoli.
Partiamo dalle zuppe del Nord Italia per giungere alla ribollita toscana, e arrivare al pangrattato dei siciliani.
Variano a seconda degli ingredienti e della regione di provenienza, come variano i nomi, dal Nord, al Centro, al Sud Italia. Una possibilità per tutte le cucine, per riscoprire tradizioni, piatti e sapori, ma soprattutto per non vedere quel sacchetto di pane raffermo chiuso e buttato nella spazzatura.

Proverbi e modi di dire

Qual pane hai, tal zuppa avrai.
Chi vuol far l'altrui mestiere, fa la zuppa nel paniere.
Chi ha farina, ha la zuppa assicurata.
Se non è zuppa, è pan bagnato.
Chi ruba, pecca, ma chi zuppa ingrassa.
Chi è tradito soffre, ma chi zuppa gode.
È da stolti far la zuppa nel paniere.
La zuppa la fai col pane che hai.

Zuppa con l'osso del prosciutto

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
1 osso del prosciutto
250 g di fagioli borlotti secchi
300 g di pomodori pelati
300 g di cavolo nero
200 g di zucca
2 patate
1 cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
1 costa di sedano
1 spicchio d'aglio
1 carota
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Fate cuocere i fagioli in abbondante acqua leggermente salata, dopo averli lasciati a bagno per 12 ore in acqua, con l'osso del prosciutto.

A parte, in un recipiente, fate rosolare un trito di cipolla, aglio, prezzemolo, sedano, carota.
Aggiungete la zucca, le patate e i pomodori fatti a pezzettini, lasciate insaporire. Unite il cavolo nero tagliato a pezzi, i fagioli con il liquido di cottura, sale, pepe e fate bollire per 1 ora circa.
Predisponete il pane, tagliato a fettine sottili, nei piatti da portata, versate la zuppa e servite.

Zuppa d'acciughe

Ingredienti per quattro persone:
8 fettine di pane casereccio tostato
500 g di acciughe
500 g di passata di pomodoro
1 ciuffo di prezzemolo
1 carota
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
1 costa di sedano
½ peperoncino
1 bicchiere di vino bianco secco
200 ml di acqua
olio extravergine d'oliva
sale
Pulite le acciughe, privatele di testa, lisca centrale e coda.
Mettete in un recipiente e fate rosolare nell'olio la cipolla finemente tagliata, aggiungete un trito d'aglio, sedano, prezzemolo, carota, peperoncino e fate amalgamare. Versate il vino bianco e lasciate evaporare.
Aggiungete la passata di pomodoro, salate. Versate l'acqua,

portate a ebollizione, fate cuocere per ¼ d'ora. Sistemate le acciughe nel composto, fate riprendere il bollore, lasciate amalgamare per pochi minuti, mettete nei piatti il pane tostato e versate sopra la zuppa con le acciughe.

Zuppa d'aglio

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane casereccio raffermo
200 g di patate
1,2 l di brodo di pollo
1 cipolla
1 testa d'aglio
1 foglia di alloro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In un recipiente fate cuocere dolcemente nell'olio d'oliva gli spicchi d'aglio privati della buccia. Aggiungete la cipolla tagliata a fettine, lasciate dorare. Unite le patate sbucciate e tagliate a pezzetti, la foglia di alloro, sale e pepe e lasciate cuocere, a fuoco moderato e mescolando in continuazione, per 10 minuti.
Versate il brodo, portate a ebollizione e proseguite la cottura lentamente per ulteriori ¾ d'ora. Togliete la foglia di alloro. Versate la zuppa nei piatti, aggiungete un filo d'olio e dadini di pane tostato al forno.

Zuppa di cicoria e lenticchie

Ingredienti per quattro persone:
8 crostini di pane casereccio raffermo

250 g di lenticchie
500 g di cicoria di campo
2 rametti di finocchietto selvatico
4 pomodori maturi
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 costa di sedano
1 ciuffo di prezzemolo
1 carota
½ peperoncino
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Fate lessare, in abbondante acqua leggermente salata, la cicoria con il finocchietto, scolate, passate sotto l'acqua fredda per togliere l'amaro alla cicoria, strizzate, tagliate a fettine.
A parte mettete a cuocere le lenticchie in abbondante acqua leggermente salata, dopo averle tenute a bagno per una notte.
Unite la cicoria e il finocchietto, i pomodori passati al passaverdura, cipolla, aglio, sedano, carota tritati, sale e pepe. Portate a ebollizione e proseguire la cottura a fuoco lento per 30 minuti.
Ponete il pane abbrustolito nei piatti, versate la zuppa, condite con un filo d'olio, peperoncino e prezzemolo fresco tritati.

Il pane, per essere buono da mangiare, deve avere un giorno, la farina per preparare la pasta deve avere un mese e il grano un anno prima di essere macinato.

ALEXANDRE DUMAS, Grande dizionario di cucina

Zuppa di fagioli, farro e ceci

Ingredienti per quattro persone:

4 fette di pane casereccio
150 g di farro
150 g di fagioli bianchi secchi
150 g di ceci secchi
100 g di prosciutto crudo
1 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo tritato
foglioline di salvia
1 carota
1 costa di sedano
4 pomodori maturi
50 g di pecorino grattugiato
2 l di acqua
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Mettete in ammollo, separatamente e per 12 ore, il farro, i fagioli e i ceci. Scolateli e sciacquateli in acqua tiepida.

In una pentola fate rosolare nell'olio cipolla, aglio, prezzemolo, salvia, carota, sedano e il prosciutto tritati finemente. Aggiungete i pomodori sbucciati, strizzati, privati dei semi e fatti a pezzettini, sale e pepe. Fate insaporire.

Versate l'acqua tiepida, portate a ebollizione. Unite prima i ceci, fate cuocere per ¾ d'ora, successivamente i fagioli e il farro e fate cuocere ancora per ¾ d'ora.

In una zuppiera versate la zuppa, spolverate di pecorino e servite accompagnandola con crostini di pane tostato al forno.

Zuppa di fave

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
500 g di fave sgusciate
1 cipolla
1,5 l di brodo vegetale
100 g di pancetta
200 g di pomodori maturi
50 g di pecorino grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe in grani

In una pentola fate rosolare nell'olio la cipolla e la pancetta tritate, aggiungete i pomodori, sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzettini, fate insaporire.
Unite le fave, salate e lasciate amalgamare. Versate il brodo, lasciate cuocere dolcemente per 1 ora e ¾, fino a quando le fave non saranno tenere.
Sistemate le fette di pane, tagliate finemente, in una zuppiera e versatevi la zuppa.
Terminate con una spolverata di pecorino, un filo d'olio e pepe macinato al momento.

Zuppa di funghi e fagioli

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
400 g di funghi porcini
400 g di fagioli borlotti freschi
100 g di prosciutto crudo

1,5 l di brodo vegetale
200 g di patate
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 foglia di alloro
40 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In una pentola fate rosolare nell'olio l'aglio, il prezzemolo e il prosciutto tritati finemente, aggiungete i funghi tagliati a fettine, le patate tagliate a cubetti, la foglia di alloro. Unite il brodo, metà dei fagioli, il pepe e il sale; fate bollire per circa 1 ora.

A parte fate cuocere i restanti fagioli, passateli al passaverdura e uniteli al composto, fate amalgamare per 15 minuti. Togliete la foglia di alloro.

In una zuppiera versate la zuppa, spolverate di parmigiano e servite accompagnandola con il pane tostato.

La Smorfia e il pane

La Smorfia, *guida pratica per il gioco del lotto, in relazione ai sogni, collega:*

- *il pane al numero 50*
- *il panettone al numero 16*
- *il panino al numero 84*
- *la panetteria al numero 77*
- *il panettiere al numero 4*
- *il panificio al numero 70*
- *la panificazione al numero 31*
- *il forno, i forni ai numeri 56-40*

Zuppa di pane con fagioli

Ingredienti per quattro persone:
8 fettine di pane casereccio
300 g di fagioli cannellini
500 g di verdure fra patate, cavolo e bietola
1 cipolla
1 costa di sedano
1 ciuffo di prezzemolo
1 carota
½ peperoncino
200 g di polpa di pomodoro
olio extravergine d'oliva
sale e pepe in grani

Lasciate i fagioli a bagno per una notte, metteteli a cuocere in abbondante acqua leggermente salata. In un recipiente fate rosolare nell'olio cipolla, sedano, prezzemolo, carota, peperoncino tritati finemente.

Unite la polpa di pomodoro, fate amalgamare. Aggiungete le patate tagliate a pezzettini, il cavolo e la bietola tagliati a listarelle, salate.

Unite i fagioli con l'acqua di cottura, portate a ebollizione e fate cuocere per ½ ora.

Ponete le fettine di pane nei piatti, versate la zuppa. Terminate con un filo d'olio e pepe macinato al momento.

Zuppa di patate e porri

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio raffermo
500 g di patate

300 g di porri
1,2 l di brodo vegetale
1 costa di sedano
1 foglia di alloro
1 ciuffo di erba cipollina
50 g di parmigiano grattugiato
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In un recipiente fate rosolare nell'olio, per ¼ d'ora, a fuoco lento e dopo averli tagliati finemente, i porri. Unite le patate, pelate e tagliate a pezzettini, sedano tritato, la foglia di alloro intera, sale e pepe, lasciate insaporire. Coprite con il brodo, portate a ebollizione e proseguite la cottura, a tegame coperto, per ½ ora.
Eliminate la foglia di alloro.
Fate tostare in forno le fette di pane, sistematele nei piatti. Versatevi sopra la zuppa, spolverate di parmigiano ed erba cipollina tritata.
Terminate con un filo d'olio a crudo.

Zuppa di pesce

Ingredienti per quattro persone:
8 fettine di pane casereccio
1 kg di pesce scelto tra calamari, seppie, scorfano, palombo, coda di rospo, gamberetti
500 g di vongole e cozze
750 g di passata di pomodoro
1 l di acqua

1 cipolla
2 spicchi d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
1 costa di sedano
1 carota
1 peperoncino
olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di vino bianco secco
sale e pepe

Pulite e lavate i pesci, divideteli secondo le qualità e i tempi di cottura, tagliate a pezzi le varietà più grosse. In una pentola capiente fate soffriggere l'aglio schiacciato nell'olio, fate raffreddare, versate il vino bianco e fate evaporare.

Aggiungete il pesce iniziando da quello a carne più dura (calamari, seppie).

Fatelo cuocere a fuoco dolce per 20 minuti con sale, pepe, un pezzo di peperoncino. Versate la passata di pomodoro e interi, sedano, cipolla e carota, che a fine cottura andranno eliminati. Versate l'acqua e fate amalgamare.

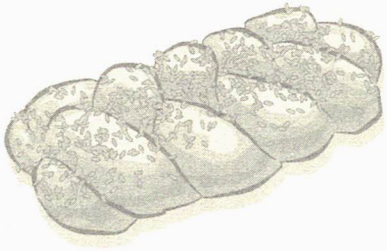
Aggiungete via via i pesci più teneri (scorfano, palombo, coda di rospo), proseguite la cottura per ¼ d'ora. A seguire unite i gamberetti, fateli cuocere 5 minuti.

Aggiungete, per ultime, cozze e vongole, cotte a parte per 10 minuti in una padella coperta con olio, aglio, sale, un pezzo di peperoncino; unite il liquido di cottura filtrato. Prima di togliere dal fuoco aggiustate di sale.

Mettete nei piatti il pane fritto nell'olio, versate la zuppa e sopra il prezzemolo tritato.

Ma tu, Maria, con le tue mani blande
domi la pasta e poi l'allarghi e spiani;
ed ecco è liscia come un foglio e grande
come la luna; e sulle aperte mani
tu me l'arrechi, e me l'adagi molle
sul testo caldo e quindi t'allontani.
Io la giro, e le attizzo con le molle
il fuoco sotto, fin che stride invasa
dal calor mite, e si rigonfia in bolle:
e l'odore del pane empie la casa.

GIOVANNI PASCOLI, La Piada



Secondi

Buglione

Ingredienti per quattro persone:
Per la marinata:
800 g di agnello
500 ml di vino rosso
150 ml di aceto
1 cipolla
1 costa di sedano
1 rametto di rosmarino
1 foglia di salvia
2 foglie di basilico

Per il buglione:
4 fette di pane raffermo
500 ml di brodo di carne
500 g di pomodori maturi
40 g di pancetta
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
½ peperoncino
½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Tagliate a pezzetti cipolla, sedano, rosmarino, salvia, basilico, mettete in una terrina, unite l'agnello tagliato a pezzi, versate il vino e l'aceto, lasciate marinare per una notte intera. In un capiente tegame fate rosolare nell'olio un trito di cipolla, aglio, pe-

peroncino e pancetta. Rimuovete i pezzi d'agnello dalla marinata, fateli sgocciolare, poneteli in un tegame con l'olio, fate asciugare il liquido, aggiungete sale, pepe e lasciate rosolare. Unite la carne al soffritto, lasciate cuocere versando, un poco alla volta, l'intingolo della marinata e lasciandolo evaporare.
A parte preparate i pomodori, tagliateli, eliminate i semi, passateli al passaverdura, uniteli all'agnello, aggiustate di sale, fate incorporare. Abbrustolite le fette di pane in forno, mettetele nei piatti, versate l'intingolo e, a chiudere, sistemate pezzi di agnello.

Proverbi toscani
Pane di buon grano, tiene il medico lontano.
A pan duro dente acuto.

Calamari ripieni

Ingredienti per quattro persone:
200 g di mollica di pane raffermo
1 bicchiere di latte
4 calamari
1 uovo
60 g di parmigiano grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una terrina fate ammorbidire nel latte la mollica di pane raffermo, strizzatelo, fate amalgamare con i tentacoli dei calamari tagliati a pezzettini, uovo, parmigiano, prezzemolo tritato, sale e pepe. Mettete il composto nei calamari, chiudete con uno stecchino.

Ponete i calamari in una pirofila da forno oliata, fateli cuocere per ¾ d'ora, a 180° facendoli dorare da ambo le parti.

Formaggi al forno

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane casereccio
200 g di groviera
200 g di fontina
100 g di parmigiano grattugiato
500 ml di brodo di carne
30 g di burro
olio extravergine d'oliva
sale

In una teglia da forno imburrata, sistemate un primo strato di fette di pane tagliate fini, cospargete di fettine di groviera e fontina, spolverizzate di parmigiano grattugiato e proseguite alternando pane e formaggi fino a esaurimento degli ingredienti. Versate il brodo bollente e passate in forno caldo per circa ½ ora, fino a formare la crosticina.

Proverbi e modi di dire

Pane e formaggio cibo da saggio.
Pane e formaggio è buona colazione, formaggio e pane fan fare indigestione.
Pane e noci mangiar da sposi, noci e pane mangiar da cani.
Il villano venderà il podere, per mangiar cacio, pane e pere.
Formaggio, pane e pere, pasto da cavaliere.
Formaggio, pere e pane, non è pasto da villano.

Frittata di pane

Ingredienti per quattro persone:
4 cucchiai di pangrattato
6 uova
1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
1 limone
1 noce di burro
sale e pepe
In una padella antiaderente fate rosolare, nel burro e a fuoco moderato, il pangrattato.
In una zuppiera sbattete le uova con parmigiano, sale, pepe e la scorza del limone grattugiata. Versate il composto nella padella e fate rapprendere. Rigirate la frittata facendola scivolare prima su un piatto e poi rimettetela nella padella portando a termine la cottura.

Involtini di maiale

Ingredienti per quattro persone:
1 panino raffermo
8 fette fini di polpa di maiale (500 g)
100 g di fegato di maiale
50 g di pancetta
1 bicchiere di latte
1 uovo
1 tazzina di pecorino grattugiato
400 g di patate
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
foglioline di salvia

olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una terrina fate ammorbidire nel latte il panino raffermo, strizzatelo, fate amalgamare con il fegato cotto in un tegamino, pancetta, prezzemolo e l'aglio tritati, uovo, pecorino, sale e pepe. Mettete il composto sulle fette di maiale, arrotolatele, chiudete con uno stecchino.
Adagiate gli involtini in una pirofila da forno oliata, aggiungete patate sbucciate, tagliate a fette, salate e spargete la salvia. Lasciate cuocere in forno a fuoco dolce per un'altra ½ ora da ambo le parti.

[...] e come 'l pan per fame si manduca,
così 'l sovran li denti a l'altro pose
là 've 'l cervel s'aggiugne con la nuca

DANTE ALIGHIERI, Inferno, XXXII, 127-129

Involtini di melanzane

Ingredienti per quattro persone:
80 g di pangrattato
500 g di melanzane
2 uova
80 g di pecorino grattugiato
2 cipolle
300 g di pomodori pelati
1 pizzico d'origano
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Sbucciate e tagliate le melanzane in fette dello spessore di 1 cm, salatele, lasciate scolare il liquido. Asciugatele e friggetele nell'olio facendole dorare da entrambe le parti. Adagiatele su un foglio da cucina per eliminare l'olio in eccesso, sistematele in una pirofila oliata.
A parte fate rosolare una cipolla tritata finemente, toglietela dal fuoco, aggiungete il pangrattato asciugato in forno, le uova lessate e fatte a pezzettini, il pecorino, origano, sale e pepe.
Mettete il composto sulle fette di melanzana, arrotolatele, chiudetele con uno stecchino. Adagiate gli involtini in una pirofila da forno oliata.
A parte fate rosolare l'altra cipolla tagliata finemente, aggiungete i pomodori dopo averli sbucciati, tagliati a pezzettini e averne eliminato i semi, sale e pepe, lasciate restringere per 15 minuti.
Versate la salsa sugli involtini e lasciate cuocere in forno a 180° per 10 minuti da ambo le parti.

Involtini nella rete

Ingredienti per quattro persone:
1 panino raffermo
8 fette fini di polpa di vitellone (500 g)
100 g di petto di pollo
100 g di carne magra di maiale
50 g di prosciutto
1 bicchiere di latte
1 tuorlo d'uovo
1 tazzina di parmigiano grattugiato

rete di maiale
1 spicchio d'aglio
½ bicchiere di vino bianco
noce moscata
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una terrina fate ammorbidire nel latte il panino raffermo, strizzatelo, fate amalgamare con il petto di pollo e il magro di maiale macinati, aglio tritato, parmigiano, l'uovo, noce moscata, sale e pepe.
Mettete il composto sulle fette di vitellone, arrotolatele, chiudete nella rete di maiale, legate con spago da cucina.
A parte, in un tegame, fate ammorbidire nell'olio il prosciutto tritato, adagiate gli involtini, lasciateli rosolare da ambo le parti, versate il vino, lasciate evaporare, continuate la cottura a fuoco dolce per ¾ d'ora circa.

Il mugnaio pensa che non cresca frumento se non per far andare il suo mulino.

JOHANN WOLFGANG GOETHE, Massime e riflessioni

Pasticcio di carne

Ingredienti per quattro persone:
150 g di mollica di pane raffermo
300 g di avanzi di carne cotta tritata
2 uova
1 tazza di brodo
2 noci di burro

20 g di pangrattato
noce moscata
sale e pepe
Fate amalgamare la mollica di pane, bagnata nel brodo e strizzata, con la carne, il rosso delle uova, noce moscata grattugiata, sale e pepe.
Montate a neve le chiare delle uova e unitele al composto.
Ungete una teglia da forno con una noce di burro, spolverizzate di pangrattato, adagiate il composto, terminate con pangrattato e fiocchetti di burro.
Mettete a cuocere lentamente nel forno caldo per circa ½ ora.

Pollo ripieno di funghi porcini

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
1 bicchiere di brodo
1 pollo
500 g di funghi porcini
150 g di pancetta
100 g di parmigiano grattugiato
2 uova
2 spicchi d'aglio
foglioline di salvia
2 rametti di rosmarino
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Disossate il pollo.
Stendetelo su un piano, salate e pepate.
A parte, in una terrina, amalgamate il pane, ammorbidito nel

brodo e strizzato, con funghi porcini e pancetta tagliati a pezzetti, parmigiano, uova, sale e pepe.
Appoggiate il composto nel pollo, cucitelo sul dorso e sul collo, legate con spago da cucina.
Mettetelo in una pirofila da forno oliata, aggiungete aglio, salvia e rosmarino, fatelo rosolare e lasciatelo cuocere per circa 1 ora e ½ irrorandolo con il liquido di cottura.
Lasciate raffreddare il pollo, tagliatelo a fette e condite con la salsa ricavata dal fondo di cottura.

Proverbi e modi di dire

Grano pesto fa buon cesto.
Il grano rado non fa vergogna all'aia.
Grano già nato non è mai perso.
Il tempo matura il grano, ma non ara il campo.
In un anno tristo e insano, la paglia vale quanto il grano.
Quando il fungo abbonda, il frumento affonda.

Polpette di lesso avanzato

Ingredienti per quattro persone:
200 g di mollica di pane raffermo
50 g di pangrattato
300 g di carne lessa avanzata e macinata
50 g di prosciutto
1 bicchiere di latte
1 uovo
50 g di parmigiano grattugiato
30 g di uva passa

30 g di pinoli
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una terrina fate ammorbidire nel latte la mollica di pane raffermo, strizzate, fate amalgamare con la carne macinata, prosciutto tritato, uovo, parmigiano, uva passa lasciata ammorbidire in acqua e asciugata, pinoli, sale, pepe. Formate delle palline, rotolate nel pangrattato, friggetele nell'olio bollente.

Polpette di melanzane

Ingredienti per quattro persone:
200 g di mollica di pane raffermo
50 g di pangrattato
400 g di melanzane
1 bicchiere di latte
1 uovo
50 g di pecorino grattugiato
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Fate scottare le melanzane, per pochi minuti, in acqua bollente salata.
Scolatele, fatele raffreddare, tritatele, ponetele in una terrina.
Aggiungete la mollica di pane raffermo ammorbidita nel latte, strizzate, fate amalgamare con le melanzane, uovo, pecorino, aglio tritato, sale e pepe.
Formate delle palline, rotolatele nel pangrattato, friggetele nell'olio bollente.

Polpette di pesce avanzato

Ingredienti per quattro persone:
200 g di mollica di pane raffermo
50 g di pangrattato
300 g di pesce avanzato
1 bicchiere di latte
1 uovo
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

In una terrina fate ammorbidire nel latte la mollica di pane raffermo, strizzate, fate amalgamare con il pesce privato delle lische, della pelle e sminuzzato, uovo e prezzemolo tritato, sale e pepe.

Formate delle palline, rotolatele nel pangrattato, friggetele nell'olio bollente.

Polpettone bolognese

Ingredienti per quattro persone:
100 g di pangrattato
350 g di carne di manzo macinata
30 g di parmigiano grattugiato
50 g di pancetta
2 uova
1 limone
1 cipolla
1 pizzico di cannella
noce moscata

100 g di burro
1 cucchiaio di farina
sale e pepe
In una terrina amalgamate il pangrattato con la carne macinata, pancetta tritata, parmigiano, uova, succo di limone, cannella, noce moscata, sale e pepe.
Formate il polpettone, infarinatelo, mettetelo in un tegame da forno, fatelo rosolare in 60 g di burro.
A parte fate imbiondire nel rimanente burro la cipolla tritata, unitela al polpettone e lasciate cuocere in forno a 180° per circa ¾ d'ora.
Il polpettone è pronto per essere tagliato, dopo il raffreddamento, e portato in tavola.

Curiosità
Il polpettone, pur avendo gli stessi ingredienti delle polpette, differisce per la forma e per la cottura in umido e non fritta.

Polpettone con il petto di pollo

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane raffermo
400 g di macinato di petto di pollo
1 bicchiere di latte
100 g di prosciutto crudo
50 g di parmigiano grattugiato
2 uova
1 cucchiaio di farina

1 bicchiere di vino
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una terrina fate amalgamare il pane ammorbidito nel latte, strizzato e sbriciolato, con la carne di pollo, prosciutto tritato, parmigiano, uova, sale e pepe. Formate il polpettone, infarinatelo, mettetelo in un tegame a rosolare nell'olio bollente, versate il vino, lasciate evaporare.
Coprite il tegame e lasciate cuocere a fuoco lento per 1 ora facendo attenzione a non farlo attaccare.
Lasciate raffreddare e poi affettate.

Polpettone con il tonno

Ingredienti per quattro persone:
200 g di panini raffermi
300 g di tonno sottolio
1 bicchiere di latte
30 g di parmigiano grattugiato
1 uovo
1 ciuffo di prezzemolo
sale e pepe
In una terrina fate amalgamare i panini ammorbiditi nel latte, strizzati e sminuzzati, il tonno sbriciolato, parmigiano, uovo, prezzemolo tagliato finemente, sale e pepe.
Formate il polpettone, avvolgetelo in un tovagliolo di tela, legatelo alle estremità e mettetelo in una pentola piena di acqua, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate cuocere a fuoco lento per circa ¾ d'ora.
A cottura ultimata, togliete il polpettone dal liquido di cot-

tura, eliminate il tovagliolo, lasciate raffreddare, tagliate a fette alte 1 centimetro e servite accompagnandolo con una salsa a piacere.

E che cos'è operare con amore?
...È spargere semi con tenerezza e raccogliere le messi con allegria, come se l'amato dovesse mangiarne il frutto.
...Poiché se cuocete il pane con indifferenza, cuocerete un pane amaro, che sfamerà solo a metà la fame dell'uomo.

GIBRAN KAHLIL GIBRAN, Il Profeta

Polpettone di pane

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane raffermo
300 g di carne macinata di vitello o maiale
1 bicchiere di latte
50 g di parmigiano grattugiato
2 patate lesse
2 uova
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
1 bicchiere di vino bianco
1 cucchiaio di farina
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Fate ammorbidire il pane nel latte, strizzate e sbriciolate. In una terrina amalgamate il pane con la carne macinata, parmi-

giano, uova, patate lesse passate, prezzemolo e aglio tagliati finemente, sale e pepe.
Formate il polpettone, infarinatelo, ponetelo in un tegame a rosolare nell'olio bollente, versate il vino, lasciate evaporare. Coprite il tegame e lasciate cuocere a fuoco lento per 1 ora. Lasciate raffreddare e poi affettate.

Polpettone fiorentino

Ingredienti per quattro persone:
2 panini al latte raffermi
400 g di carne macinata di vitellone
2 salsicce
1 bicchiere di latte
2 uova
1 ciuffo di prezzemolo
½ cipolla
1 costa di sedano
1 carota
40 g di burro
1 cucchiaio e ½ di farina
1 bicchiere di brodo
½ limone
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una terrina amalgamate i panini bagnati con il latte, strizzati e sminuzzati, con la carne macinata, le salsicce private della pelle e sbriciolate, uova, sale e pepe.
Formate il polpettone, infarinatelo, mettetelo in un tegame da forno, fatelo rosolare nell'olio bollente.

A parte fate imbiondire nel burro prezzemolo, cipolla, sedano, carota tritati finemente, versate il composto nel tegame del polpettone, fate amalgamare, aggiungete il bicchiere di brodo stemperato con la farina residua.
Coprite e lasciate cuocere a fuoco lentissimo per 1 ora facendo attenzione a non farlo attaccare.
A fine cottura aggiungete all'intingolo il succo del limone. Lasciatelo raffreddare e poi affettate.

Polpettone napoletano

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane raffermo
300 g di carne di manzo macinata
1 bicchiere di latte
40 g di parmigiano grattugiato
50 g di provolone
50 g di prosciutto cotto
4 uova
400 g di pomodori maturi
1 cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaio di farina
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
In una terrina amalgamate il pane ammorbidito nel latte, strizzato e sminuzzato, con carne macinata, parmigiano, 2 uova, prezzemolo tagliato finemente, sale e pepe.
Dividete a metà il composto, stendetene una parte sul tagliere.

Fate rassodare 2 uova, fatele raffreddare, tagliatele a fette e sistematele sopra al composto.
A seguire tagliate a fettine il provolone e il prosciutto cotto e appoggiateli sopra alle uova. Prendete l'altra metà del composto e ricoprite.
Formate il polpettone, infarinatelo, mettetelo in un tegame a rosolare nell'olio bollente. Lasciate cuocere a fuoco lento per circa 1 ora.
A parte fate imbiondire la cipolla tagliata finemente, aggiungete i pomodori sbucciati, tagliati a pezzettini e privati dei semi, sale e pepe. Lasciate restringere fino a ottenere una salsa che verserete nel tegame che contiene il polpettone. Terminate la cottura dolcemente per ancora ½ ora.
A cottura ultimata lasciate raffreddare il polpettone, tagliate a fette e condite con la salsa ricavata dal fondo di cottura.

Sarde palermitane

Ingredienti per quattro persone:
100 g di pangrattato
500 g di sarde fresche
4 acciughe
30 g di uva passa
30 g di pinoli
15 g di zucchero
1 limone
1 uovo
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
2 foglie di alloro

olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Pulite le sarde lasciando i filetti uniti, togliete la testa e la spina centrale.
In una terrina fate amalgamare 60 g di pangrattato con le acciughe dissalate, diliscate e tritate, uva passa rinvenuta in acqua e strizzata, pinoli, un uovo, prezzemolo tritato, sale e pepe. Sistemate il composto sopra a una sarda, coprite con un'altra sarda, ripetete l'operazione fino a terminare gli ingredienti.
Ponete le sarde in una teglia da forno oliata accompagnate da foglie di alloro e l'aglio. Cospargete le sarde del rimanente pangrattato; spremete un limone, versatene il succo sulle sarde, spargete lo zucchero, accompagnate con un filo d'olio d'oliva. Lasciate cuocere in forno a 180° per ½ ora. Servite calde.

Sarde pugliesi

Ingredienti per quattro persone:
500 g di sarde fresche
100 g di pangrattato
80 g di pecorino grattugiato
1 rametto di finocchio selvatico fresco
1 rametto di origano fresco
1 rametto di menta romana fresca
1 ciuffo di prezzemolo
2 uova
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Pulite le sarde, togliete la testa e la spina centrale.
In una terrina fate amalgamare pangrattato, pecorino, finoc-

chio, origano, menta e prezzemolo tritati, sale e pepe. Sistemate le sarde in una teglia da forno oliata, una accanto all'altra, aggiungete sale e pepe. Spalmate il composto, coprite con un altro strato di sarde, ripetete l'operazione fino a terminare gli ingredienti. Concludete sbattendo le uova con sale e pepe, versate sulle sarde e innaffiatele con un filo d'olio.
Lasciate cuocere in forno a 170° per 40 minuti. Servite calde.

E subito dopo egli li lasciò e seguì il sentiero che conduceva al suo Giardino, che era il Giardino di sua madre e di suo padre, il luogo dove essi giacevano nel sonno, essi e i padri dei padri.
E vi erano alcuni che avrebbero voluto seguirlo, vedendo che si trattava di un ritorno e che egli era solo, giacché nessuno era rimasto di tutta la sua famiglia a preparargli la festa del benvenuto, secondo l'usanza della sua gente.
Ma il capitano della nave li consigliò dicendo: "Lasciate che egli segua la sua via. Giacché il suo pane è il pane della solitudine, e nella sua coppa è il vino della rimembranza, che egli desidera bere da solo".

GIBRAN KAHLIL GIBRAN, Il Profeta

Sartù di riso

Ingredienti per quattro persone:
100 g di pane raffermo
50 g di pangrattato
200 g di riso
500 g di pomodori maturi

50 g di fegatini di pollo
100 g di carne di maiale macinata
50 g di salame
50 g di provola
2 uova
1 cipolla
20 g di burro
farina
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Fate dorare la cipolla nell'olio, versate il pomodoro passato al passaverdura, salate, lasciate cuocere. Mettete da parte una tazza della salsa. Versate il riso e fatelo amalgamare sul fuoco.
In una terrina fate ammorbidire nell'acqua il pane raffermo, strizzatelo e sminuzzatelo, aggiungete la carne macinata, sale, amalgamate. Formate delle polpettine, passatele nella farina, friggetele.
A parte private del fiele i fegatini, tritateli, salateli, metteteli a cuocere in un tegame, uniteli alle polpettine. Irrorate con la salsa di pomodoro messa da parte.
Aggiungete il salame, la provola e le uova rassodate tagliati a fettine.
Ungete con il burro uno stampo a forma di cono, cospargete di pangrattato, aggiungete il riso lasciandone da parte qualche cucchiaio, versate il composto, a seguire aggiungete il riso rimasto da parte. Chiudete con pangrattato e qualche fiocco di burro.
Mettete lo stampo in forno a fuoco moderato per circa 30 minuti, il tempo di far cuocere il riso e formare sulla superficie una crosticina dorata.

Fate riposare una decina di minuti, poi sistematelo sul piatto da portata e servite.

Curiosità

Piatto della cucina aristocratica napoletana che resiste ai tempi. Il nome deriva da surtout *che significa "che sta sopra tutti gli altri". È un timballo di riso che può essere preparato in due versioni, in bianco e al ragù.*

Sformato di fontina

Ingredienti per quattro persone:
12 fette di pane in cassetta
200 g di fontina
2 uova
100 g di parmigiano grattugiato
500 ml di latte
noce moscata
1 noce di burro
sale

Fate ammorbidire le fette di pane in metà del latte, ponetele in una pirofila da forno imburrata, appoggiate sul pane uno strato di fettine di fontina, spolverate con il parmigiano. Ripetete uno strato di pane, uno di fontina e una spolverata di parmigiano.

Sbattete le uova con l'altra metà del latte, aggiungete sale, noce moscata e il restante parmigiano. Fate amalgamare, versate il composto sopra al pane, lasciate cuocere nel forno caldo a 200° per ½ ora. Servite caldo.

Tacchino ripieno di castagne

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
1 tacchino di piccole dimensioni
500 g di castagne fresche
3 salsicce
1 bicchiere di latte
2 uova
noce moscata
2 spicchi d'aglio
2 rametti di rosmarino
foglioline di salvia
½ bicchiere di vino bianco
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Lessate le castagne, sbucciatele e tritatele con la forchetta.
Disossate il tacchino, stendetelo su un piano, salate e pepate.
A parte, in una terrina, amalgamate il pane ammorbidito nel latte, strizzato e sminuzzato, con castagne, salsicce spellate e sbriciolate, uova, una spolverata di noce moscata, sale e pepe.
Riempite il tacchino del composto, cucitelo sul dorso e sul collo, legatelo con il filo da cucina, ponetelo in una teglia con olio, aglio, salvia e rosmarino.
Fate rosolare il tacchino, versate il vino e lasciate evaporare.
Continuate la cottura, a fuoco lento, per circa 2 ore, girandolo e bagnandolo più volte con il liquido di cottura.
Lasciate raffreddare il tacchino, tagliatelo a fette e condite con il fondo di cottura.

Proverbi e modi di dire

Chi impasta senza fretta la farina, fa la pasta più gustosa e fina.
Ogni legno ha il suo tarlo, e ogni farina la sua crusca.
Al can che lecca cenere, non affidar farina.
Con la sola farina non si fa il pane.
La farina del diavolo va tutta in crusca.

Tasca con la salsiccia

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane raffermo
1 bicchiere di latte
500 g di petto di vitella formato a tasca
4 salsicce
1 uovo
noce moscata
olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di brodo
sale e pepe

In una terrina fate ammorbidire nel latte il pane raffermo, strizzatelo, sminuzzatelo e amalgamatelo con le salsicce private della pelle e sbriciolate, l'uovo, la noce moscata, sale e pepe. Salate e pepate la tasca, riempite con il composto, cucite l'estremità e lasciate rosolare nell'olio bollente. Versate il bicchiere di brodo, coprite il tegame, lasciate cuocere a fuoco lento per 1 ora e ½ circa.

Togliete la tasca dal fuoco, fate raffreddare e tagliate a rotelle alte circa un centimetro.

Torta con il prosciutto

Ingredienti per quattro persone:
4 fette di pane casereccio
2 uova
½ bicchiere di latte
100 g di prosciutto crudo
2 noci di burro
sale e pepe
In una casseruola fate rosolare nel burro il prosciutto tagliato a listarelle.
A parte fate ammorbidire nel latte le fette di pane, sistematele in una teglia da forno imburrata, versate le uova sbattute con il sale e il pepe. Per ultimo spargete il prosciutto rosolato. Lasciate cuocere nel forno caldo a 200° per ½ ora.

Una volta un uomo sedette al mio desco e mangiò il mio pane e bevve il mio vino e poi si allontanò da me ridendo.
Poi ritornò per altro pane e altro vino, ed io lo scacciai;
E gli angeli risero di me

GIBRAN KAHLIL GIBRAN, Sabbia e spuma

Zucchine ripiene

Ingredienti per quattro persone:
4 cucchiai di pangrattato
8 zucchine di media grandezza
400 g di carne macinata
1 uovo

1 tazzina di parmigiano grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Pulite le zucchine, tagliate la parte finale, dividetele a metà, rimuovete la polpa interna con uno scavino.
In una terrina fate amalgamare il pangrattato con la carne macinata, parmigiano, prezzemolo e aglio tritati, uovo, sale e pepe.
Sistemate le zucchine in una teglia da forno, salate, riempitele del composto, irrorate d'olio. Infornate e fate cuocere per 1 ora a una temperatura di 220°.

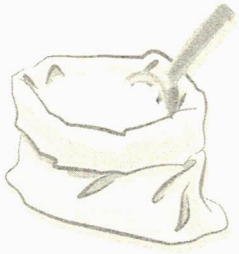
Zucchine ripiene alla romana

Ingredienti per quattro persone:
1 manciata di mollica di pane raffermo grattugiata
8 zucchine di media grandezza
400 g di polpa di manzo macinata
1 uovo
1 tazzina di parmigiano grattugiato
1 pizzico d'origano
noce moscata
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Pulite le zucchine, tagliate la parte finale, rimuovete la polpa interna con uno scavino. In una terrina amalgamate la carne macinata con la mollica di pane, parmigiano, uovo, noce moscata, origano, sale e pepe abbondante. Riempite le zucchine

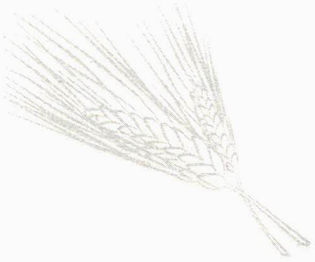
con il composto. Sistematele in un tegame irrorato d'olio, salatele, innaffiatele con un filo d'olio, coprite il tegame, fate cuocere per ¾ d'ora a fuoco dolce, giratele di tanto in tanto facendo attenzione a non farle attaccare.

Mulino

Il mulino non macina senz'acqua.
Al mulino e alla sposa manca sempre qualche cosa.
I mulini di Dio macinan piano, ma sono tanto più amare le semole.
Quando il mugnaio sogna, sogna grano e farina.



Contorni



Peperoni ripieni alla napoletana

Ingredienti per quattro persone:

2 panini all'olio raffermi
8 peperoni gialli di media grandezza
16 cucchiai di pangrattato
½ bicchiere di latte
3 cucchiai di uvetta sultanina
40 olive nere di Gaeta
8 acciughe
3 cucchiai di capperi
1 ciuffo di prezzemolo
1 manciata di basilico
1 spicchio d'aglio
400 g di polpa di pomodoro
olio extravergine d'oliva
sale

Arrostite i peperoni sul fuoco, togliete la pelle, eliminate delicatamente il picciolo e i semi, asciugateli con un panno da cucina. In una padella lasciate leggermente abbrustolire il pangrattato nell'olio, spostatelo in una terrina dove lo amalgamerete con i panini ammorbiditi nel latte, strizzati e sbriciolati, l'uvetta sultanina, lasciata rinvenire in acqua tiepida e strizzata, le olive snocciolate, le acciughe liberate dal sale, diliscate e tagliate a pezzettini, parte del basilico e il prezzemolo tagliati, i capperi e poco sale. Salate i peperoni all'interno e all'esterno, riempiteli del composto, sistemateli in una teglia da forno irrorata d'olio.

A parte preparate la salsa di pomodoro con il basilico rimasto, l'aglio e il sale, lasciatela cuocere a fuoco moderato per ½ ora, versatela sopra ai peperoni.
Mettete la teglia in forno e lasciate cuocere, a una temperatura di 200°, per ¼ d'ora. Durante la cottura abbiate l'accortezza di muovere i peperoni e bagnarli di tanto in tanto con il liquido di cottura.

Proverbi e modi di dire
Il pane mangiato è presto dimenticato.
Il pane degli altri ha sette croste.
Il pane di casa, stufa.
Il pane è duro solo per chi non ha lacrime per bagnarlo.
Il pane è indispensabile, il vino desiderabile.
Il pane deve essere croccante e il vino frizzante.

Peperoni ripieni di pangrattato

Ingredienti per quattro persone:
150 g di pangrattato
8 peperoni verdi di media grandezza
1 ciuffo di prezzemolo
2 spicchi d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale
Pulite i peperoni, tagliate la calotta, rimuovete delicatamente il picciolo e i semi, salateli all'interno e all'esterno.
In una terrina amalgamate il pangrattato con il prezzemolo e l'aglio tritato, salate.

Riempite i peperoni con il composto, sistemateli in una teglia da forno irrorata d'olio, innaffiateli con un filo d'olio.
Mettete a cuocere i peperoni in forno, a una temperatura di 200° per ½ ora, avendo l'accortezza di muoverli e bagnarli di tanto in tanto con il liquido di cottura per evitare che si attacchino.

Peperoni ripieni di pangrattato, capperi e acciughe

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pangrattato
8 peperoni verdi di media grandezza
6 pomodori di media grandezza
8 filetti di acciuga
2 cucchiai di capperi
1 manciata di olive nere di Gaeta snocciolate
1 ciuffo di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
sale
Lavate i peperoni, tagliate la calotta, rimuovete delicatamente il picciolo e i semi.
In una terrina amalgamate il pangrattato con i pomodori sbucciati, liberati dei semi e fatti a pezzettini, il prezzemolo e l'aglio tritati, i filetti di acciuga e le olive tagliati a pezzettini, i capperi, poco sale. Salate leggermente all'interno e all'esterno i peperoni, riempiteli con il composto.
Sistemate i peperoni in una teglia da forno, irrorateli con un filo d'olio.
Mettete la teglia a cuocere in forno a 200° per ¾ d'ora, girate i peperoni di tanto in tanto, bagnandoli con il liquido di cottura e facendo attenzione a non farli attaccare.

Piselli al forno

Ingredienti per quattro persone:
1 filoncino raffermo
½ bicchiere di latte
500 g di piselli
20 g di parmigiano grattugiato
4 uova
1 noce di burro
1 cipolla
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Ponete i piselli a cuocere nell'olio caldo, a fuoco moderato, con la cipolla affettata, un bicchiere di acqua, sale, pepe.
A parte, in una terrina, sbattete le uova, amalgamate con il pane raffermo ammorbidito nel latte, strizzato e sminuzzato, il parmigiano, sale e pepe abbondante. Aggiungete, mescolando, i piselli.
Versate il composto in una teglia da forno unta, passatela in forno e lasciate cuocere per ½ ora a fuoco dolce.
Togliete dal forno la teglia, rovesciate la torta sul vassoio da portata. Servite calda.

Pomodori ripieni di pane a dadini

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane raffermo
8 pomodori rossi di media grandezza
1 ciuffo di prezzemolo
foglioline di basilico
1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Pulite i pomodori, tagliate la calotta, rimuovete delicatamente il liquido, che lascerete da parte, eliminate i semi.
In una terrina fate amalgamare il pane raffermo tagliato a dadini con il prezzemolo e l'aglio tritati, il basilico spezzettato. Versate il liquido dei pomodori, aggiungete sale, pepe, mescolate.
Salate i pomodori dentro e fuori, riempiteli del composto, richiudeteli appoggiando in superficie la calotta leggermente salata, sistemateli in una teglia da forno unta d'olio, irrorateli con un filo d'olio.
Mettete la teglia a cuocere in forno a 200° per ¾ d'ora avendo l'accortezza di muoverli e di versarvi il liquido di cottura di tanto in tanto per non farli attaccare.

Il pane, sempre
Mangiare anche il pane indurito, mantiene giudizio e appetito.
L'appetito con pane e toma è la meglio cucina che ci sia a Roma.
Chi non sdegna il pane duro, ha appetito di sicuro.
Il lupo affamato mangia anche il pane muffito.
Quando è poco pane in tavola, mettine assai nella scodella.
In dura circostanza, il pane fa pietanza.

Pomodori ripieni di pane, capperi e acciughe
Ingredienti per quattro persone:
200 g di mollica di pane raffermo
8 pomodori rossi di media grandezza

3 acciughe
1 cucchiaio di capperi
1 cipolla
1 ciuffo di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Pulite i pomodori, tagliate la calotta, lasciatela da parte, rimuovete delicatamente l'acqua e i semi. Fate rosolare la cipolla tritata nell'olio, unite le acciughe liberate dal sale, diliscate e tagliate a pezzetti, fate sciogliere. Aggiungete la mollica di pane raffermo sbriciolata, capperi e prezzemolo tritato, sale e pepe. Fate amalgamare.

Salate i pomodori dentro e fuori, riempiteli del composto, richiudeteli appoggiando in superficie la calotta leggermente salata, sistemateli in una teglia da forno unta, irrorate d'olio. Mettete la teglia a cuocere in forno a una temperatura di 200° per ¾ d'ora, smuovete e girate i pomodori di tanto in tanto facendo attenzione a non farli attaccare.

Pomodori spolverati di pangrattato

Ingredienti per quattro persone:
100 g di pangrattato
8 pomodori rossi di media grandezza
1 ciuffo di prezzemolo
foglioline di basilico
origano
1 spicchio d'aglio
olio extravergine d'oliva
sale

Pulite i pomodori, tagliateli a metà, rimuovete delicatamente i semi.
In una terrina amalgamate il pangrattato con il prezzemolo, basilico e aglio tritati, sale.
Salate i pomodori all'interno e all'esterno, sistemateli in una teglia da forno irrorata d'olio, ricopriteli del composto, innaffiateli con un filo d'olio, spolverate di origano.
Mettete la teglia a cuocere in forno a una temperatura di 200° per ¾ d'ora, muoveteli, di tanto in tanto, con il cucchiaio di legno, e bagnateli con il liquido di cottura, facendo attenzione a non farli attaccare.

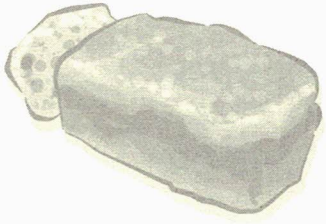
Verdure al forno gratinate

Ingredienti per quattro persone:
1 pugno di pangrattato
2 zucchine
2 melanzane
1 cipolla
2 peperoni
5 pomodori maturi
2 patate
2 spicchi d'aglio
origano
foglioline di basilico
olio extravergine d'oliva
sale e pepe
Lavate e tagliate a pezzetti le verdure. Disponetele in una teglia da forno, aggiungete origano, aglio tritato, basilico spezzettato con le mani, sale e pepe.

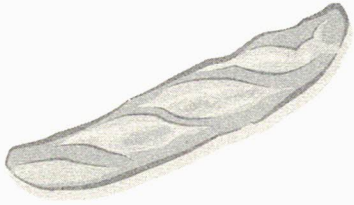
Cospargete le verdure di pangrattato e mettete la teglia in forno per farle cuocere a una temperatura di 180° per 1 ora e ½.

Chi...

Chi mangia sempre carne, si troverà poi senza pane.
Chi mangia sempre pan bianco, spesso desidera il nero.
Chi si fa crusca, sarà mangiato dai polli.
Chi non ha che un pane, il fornaio glielo brucia.
Chi il suo pane non nega al poveretto, tanto in terra che in cielo è benedetto.



Dolci



Charlotte di mele

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
500 g di mele renette
100 g di burro
100 g di zucchero
½ limone
1 pizzico di cannella
Sbucciate le mele, togliete il torsolo, tagliatele a fette, immergetele in acqua con gocce di limone. Fatele cuocere in pochissima acqua fino a quando non cominciano a disfarsi, aggiungete lo zucchero e continuate la cottura fino a quando non diventano pappa, spolverate di cannella.
In una padella fate liquefare il burro, intingete metà delle fettine di pane, foderate uno stampo imburrato. Versate il composto di mele e ricopritelo con fettine di pane intinte nel burro fuso.
Fate cuocere a bagnomaria, in forno caldo a 180° per ¾ d'ora. Lasciate riposare ½ ora prima di rovesciare la Charlotte e servite calda.

Dolce con le pere

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane raffermo
120 g di farina

3 uova
500 g di pere Williams
1 bicchiere di latte
100 g di zucchero
1 noce di burro
1 bustina di lievito per dolci
Fate scaldare il latte, toglietelo dal fuoco, versate il liquido sul pane fatto a pezzetti, lasciate raffreddare, poi frantumate con una forchetta.
A parte, in una terrina, rompete le uova, utilizzatene 2 intere e 1 tuorlo, montatele con lo zucchero, aggiungete la farina, il lievito, il pane con il liquido. Unite le pere sbucciate, private del torsolo e fatte a pezzettini.
Imburrate e infarinate una teglia da forno, versate il composto, fate cuocere a 180° per 1 ora. Servite il dolce tiepido.

Frittata di pane con uvetta e pinoli

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
3 uova
1 bicchiere di latte
50 g di burro
60 g di zucchero
1 bustina di zucchero a velo
1 limone
100 g di uvetta sultanina
100 g di pinoli
Fate ammorbidire nel latte il pane, strizzatelo, lavoratelo utilizzando un mestolo di legno con uova, zucchero, scorza di li-

mone grattugiata. Aggiungete l'uvetta ammorbidita in acqua, strizzata e asciugata, e i pinoli. Amalgamate.
Sciogliete il burro in una padella antiaderente, versate il composto, fate colorire da ambo le parti. Sistemate sul piatto da portata, servite con una spolverata di zucchero a velo.

Modi di dire
Rendere pan per focaccia.
Buono come il pane.
Guadagnarsi il pane.
Mangia pane a tradimento.
Non si vive di solo pane.
Non è pane per i tuoi denti.

Frittelle con la frutta candita

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane raffermo
1 bicchiere di latte
2 uova
100 g di zucchero
200 g di frutta candita
olio extravergine d'oliva
Fate ammorbidire il pane nel latte, strizzatelo e sbriciolatelo. Sbattete le uova con 60 g di zucchero, amalgamate il pane, aggiungete e mescolate la frutta candita. Lavorate il composto con un mestolo di legno.
Prendete l'impasto con un cucchiaio e friggete le frittelle in una padella nell'olio bollente.

Toglietele dal fuoco, scolatele, asciugatele con carta da cucina, spolverizzate con il rimanente zucchero, servite.

Letto di pane con le ciliegie

Ingredienti per quattro persone:
8 fette di pane in cassetta
1 kg di ciliegie
1 pizzico di cannella
50 g di zucchero
100 g di burro
½ bicchiere di vino rosso
Arrostite nel burro le fette di pane in cassetta, ponetele in un vassoio da portata, bagnatele con il vino rosso.
A parte private le ciliegie di gambi e noccioli e fatele ammorbidire sul fuoco con lo zucchero e una spolverata di cannella. Versate il composto, cotto e ristretto, sopra il pane. Servite il dolce caldo.

«Recordève del povero Fornèr!»
La frase è detta in ricordo di Piero Faciol, povero fornaio, accusato ingiustamente nel 1507 di omicidio, per una serie di decisivi indizi che lo condussero innocente al patibolo. Andò incontro alla morte minacciando i suoi giudici, Quaranta al Criminale, del castigo divino.
Pochi giorni più tardi si scoprì il vero colpevole. Da allora, prima di ogni sentenza capitale, è diventato d'uso ricordare alla corte quanto accadde al Fornaretto e di giudicare, quindi, con la massima attenzione.

Pane al mascarpone con le amarene

Ingredienti per quattro persone:
200 g di pane raffermo
100 g di mascarpone
80 g di zucchero
3 uova
8 amarene
1 bicchiere di sciroppo di amarene
Fate ammorbidire nello sciroppo di amarene il pane e sistematene un po' nel fondo delle coppette. Lavorate i tuorli delle uova con lo zucchero, aggiungete il mascarpone e le chiare montate a neve. Amalgamate.
Versate il composto nelle coppette, guarnite con le amarene, mettete in frigo e lasciate riposare per 3 ore.

Panmielato

Dolce umbro tipico del periodo di vendemmia.

Ingredienti per quattro persone:
1 tazza di pangrattato
2 tazze di miele
1 arancia
1 tazza di gherigli di noce
1 pizzico di cannella in polvere
½ bicchiere di mosto
In un tegame amalgamate il miele con la scorza d'arancia tagliata a pezzettini, mettete a cuocere il composto a fuoco dolce.

Quando il miele raggiunge l'ebollizione, unite pangrattato, cannella, gherigli di noce tritati, mosto e proseguite la cottura per 5 minuti.
Versate il composto su un piano di marmo, lasciate raffreddare, arrotolate con le mani, formate dei panetti a forma di salsiccia.

Proverbi e modi di dire

Quando si ha fame, anche il pan duro è buono.
Quando si ha fame il pane sa di carne.
Quando la fame è antica, ogni crosta è mollica.
A fame pane, a sete acqua, a sonno panca.
Dall'ordine pane, dal disordine fame.
Se il pane corresse come la lepre, quanti morirebbero di fame!

Torta con le castagne

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
1 bicchiere di latte
500 g di castagne
4 uova
100 g di cacao
100 g di zucchero
1 pezzetto di cannella
1 cucchiaino di cognac
1 noce di burro
Fate lessare le castagne, sbucciatele, passatele al passaverdura. A parte fate bollire il latte con la cannella, eliminatela, unite il pane fatto a pezzi. Fatelo amalgamare, dopo averlo ammor-

bidito nel latte, strizzato e sbriciolato, con la purea di castagne, uova, cacao, 50 g di zucchero, cognac.
Fate sciogliere, a fuoco lento, lo zucchero rimasto con il burro, foderate uno stampo, lasciate raffreddare, versate il composto.
Fate cuocere in forno a bagnomaria, a 180°, per 1 ora e ½. Lasciate raffreddare, mettete in frigo per 3 ore, estraete e capovolgete sul piatto da portata.

Torta di pane con l'uva

Ingredienti per quattro persone:
300 g di pane raffermo
4 uova
300 g di uva
1 bicchiere di latte
1 noce di burro
200 g di zucchero
3 cucchiai di marsala
Fate ammorbidire nel latte il pane, strizzatelo e sbriciolatelo.
Sciogliete 100 g di zucchero a fuoco moderato, rivestite uno stampo, lasciate raffreddare, ungete con il burro.
A parte in una terrina amalgamate il pane, i tuorli delle uova, 100 g di zucchero e il marsala.
Aggiungete l'uva privata dei semi e la chiara delle uova montata a neve.
Versate il composto nello stampo e mettete a cuocere, a bagnomaria, per 2 ore.

Torta di pane con la ricotta

Ingredienti per quattro persone:

300 g di pane raffermo
1 bicchiere di latte
200 g di ricotta
2 uova
70 g di burro
100 g di zucchero
1 bicchierino di brandy

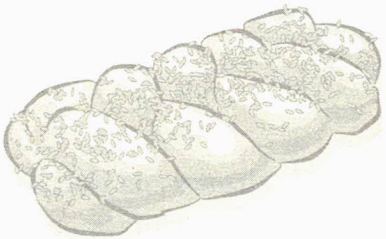
Amalgamate la ricotta con le uova, 60 g di burro tiepido sciolto, lo zucchero, il pane bagnato nel latte, strizzato e sbriciolato, il brandy.

Versate il composto in una teglia da forno imburrata, fate cuocere in forno a 180° per ¾ d'ora.

Proverbi e modi di dire

Non è farina del tuo sacco.
Non si può essere al forno e al mulino contemporaneamente.
Pane al pane, vino al vino.
Stare a pane e acqua.
Tirar su qualcuno a briciole di pane.
Le chiacchiere non fan farina.

Creare e divertirsi con il pane



Pasta al sale

La fantasia è all'opera, le mani in movimento per creare nuove ricette e nuove forme. Quelle che creatività e fantasia detteranno, quelle che faranno compagnia in un percorso tutto da inventare e godere. Partire da pochi elementi, presenti in ogni cucina, aggiungerne altri, manipolarli, imprimere forme sempre diverse.

Un po' di storia

Dall'antichità l'uomo fa ricorso alla duttilità della pasta di pane non solo per la propria alimentazione, ma anche per realizzare gli oggetti i più diversi ai quali ricorre nei momenti più significativi della sua vita come la nascita, il matrimonio, la morte.

Possiamo ritornare alla mitologia greca, alla dea del grano e dell'agricoltura, Demetra, e alle statuette fatte di pane, offerte votive propiziatorie per l'agricoltura, donate dagli abitanti delle zone agricole che la venerano.

I romani, soprattutto plebei, si affidano alla dea delle messi, Cerere, per celebrare la primavera e la rinascita della natura con doni realizzati con pasta di pane offerti come gesto di devozione e riconoscenza. Pani decorativi e intrisi di simbolismo che assumono significati legati a tradizioni che si rifanno allo spirito e alla fede popolare.

In America Centrale la tradizione è ancora viva. I pani votivi,

realizzati in occasione di riti nuziali e riti funebri, rappresentano simboli di vita, di morte e di fecondità.
Ancora oggi la tradizione è mantenuta, perpetuata e perfezionata, di generazione in generazione, in alcuni Paesi legati al folclore germanico e nell'Europa orientale. Il genuino spirito popolare ritorna in molte case per trasmetterci segni antichi, pani fantasmagorici, che forse hanno finito per perdere l'iniziale significato, ma che con gioia e allegria permettono di ritrovare la manualità in un gesto di devozione tipico dell'arte figurativa popolare.
La pasta al sale, nata come scultura povera, è diventata una delle tecniche predilette nelle arti decorative, si è arricchita nel tempo di variegati elementi, un prodotto naturale che dona oggetti sempre più raffinati e utilizzati anche in speciali occasioni: un regalo per recuperare il passato, per alludere alla vita, all'amore e alla prosperità, ma anche bomboniere, decorazioni per il Natale, per la tavola, paesaggi, fiabe.

Gli ingredienti

Per realizzare la pasta al sale è consigliabile utilizzare la farina di grano tenero tipo 00. Va bene anche la farina usata dai panifici, il tipo 0 che permette di ottenere sculture con minori imperfezioni. La farina integrale e quella di segale possono essere impiegate da sole, mischiate fra loro, oppure unite alla farina bianca. È da considerare il contenuto di glutine che comporta variazioni di solidità dell'impasto, più poroso, e nei tempi di essiccamento – più lunghi – degli oggetti realizzati.
Il sale ideale è il sale fino ed extrafino da cucina. È da evitare il sale marino cristallizzato che rende le sculture porose. Per un miglior risultato finale è consigliabile frullare il sale utiliz-

zando un macinacaffè in modo da ottenere un prodotto simile allo zucchero a velo.
L'acqua può essere quella del rubinetto, comunque a temperatura ambiente. Se troppo dura sostituitela con dell'acqua minerale naturale.
La colla da parati non solo renderà la vostra pasta più elastica e con maggior consistenza, ma faciliterà anche l'assemblaggio degli ingredienti. La dose è di 1 cucchiaino per 200 g di farina.
La glicerina e gli oli alimentari donano lo stesso risultato della colla da parati.
Il collante vinilico è l'additivo più comune. Va sciolto in acqua prima di essere aggiunto a farina e sale. La proporzione è di 1 cucchiaio per ogni tazza di farina oppure 2 cucchiai per 500 g di pasta. Il risultato sarà quello di un impasto più elastico e di maggior consistenza. L'uso eccessivo di collante renderà la massa più molle e quindi difficile da lavorare.
L'aceto e succo di limone assicurano consistenza alla scultura ultimata.

Gli strumenti indispensabili e di supporto

- bicchiere
- carta da forno
- carta di alluminio
- cava torsoli
- chiodi di garofano
- ciotola per impastare
- ciotola per l'acqua
- colino da tè
- coltello a lama non seghettata
- forbici

- grattugia
- grattugia a fori piccoli
- matterello o spianapasta
- mestolo
- pellicola per alimenti
- pennelli a punta piatta per grandi superfici
- pennelli a punta tonda per piccole superfici
- pettine
- pinzette
- rotella liscia tagliapasta
- rotella per ravioli
- rullo per stampare
- schiacciapatate
- spremiaglio
- stampi e formine per biscotti
- stuzzicadenti, spiedini in legno
- tagliapasta

Inoltre, per appendere le vostre sculture munitevi di filo di metallo morbido e sottile per modellare le asole e procuratevi gancetti di misure diverse per ottenere degli appendini. Per agganciare oggetti di piccole dimensioni possono essere utili le graffette, i triangolini di metallo per i quadri, oppure semplicemente un incavo dietro la scultura che possa ospitare un chiodino attaccato al muro. I supporti vanno uniti alla pasta cruda e cotti in forno.
La carta vetrata fine vi servirà per perfezionare i vostri prodotti.
Non perdetevi d'animo se vi manca un oggetto, guardatevi intorno, improvvisamente qualcosa di adatto sbucherà fuori, di-

menticato in qualche cassetto. La fantasia vi aiuterà rendendo gli oggetti preziosi per il vostro lavoro. Tappi, bottoni, coperchietti, cannucce, il tappo di una biro...

Come preparare la pasta al sale

L'impasto

Ora che vi siete procurati gli ingredienti e gli attrezzi necessari potete cominciare a preparare la vostra pasta. Versate la farina in una ciotola, amalgamatela con il sale finissimo, aggiungete l'acqua a filo, mischiate e lavorate l'impasto per 20 minuti con la punta delle dita. In alternativa potete sciogliere il sale nell'acqua e poi aggiungere la farina.

Partite dal centro della ciotola per spostarvi verso i bordi e proseguite manipolando la pasta fino a ottenere un composto elastico e consistente al tempo stesso. Il risultato dovrà essere una pasta malleabile, ma non appiccicosa, che dovrà rimanere a riposo per 1 ora avvolta nella pellicola trasparente.

Riprendete la pasta, aggiungete una piccola quantità di farina miscelata con il sale, manipolate per pochi minuti, poi passate a stenderla con il matterello e date il via alla vostra fantasia creando le sculture che avete in mente. Ovviamente la pasta sarà sottile se dovete preparare foglie o stoffa, sarà più spessa se gli elementi avranno volumi maggiori.

La cottura e l'asciugatura

Le sculture possono essere lasciate ad asciugare all'aria aperta, operazione che richiede più giorni e massima attenzione all'umidità, soprattutto la notte. L'aria deve essere asciutta e

calda. Il tempo di essiccazione è di 24 ore per ogni millimetro di spessore.
In genere l'asciugatura si preferisce in forno, meglio se elettrico e ad aria calda, a una temperatura di 60° avendo l'accortezza di spennellare con l'acqua la superficie degli oggetti, coprirli con la carta stagnola e tenere la porta del forno leggermente socchiusa durante la prima fase di cottura. Per oggetti piccoli la durata della cottura è di ½ ora. Per oggetti più grandi e dopo la prima fase di cottura aumentate gradatamente la temperatura fino a 80° e la durata della cottura che crescerà a seconda della proporzione dell'oggetto. L'asciugatura termina all'aria aperta, non umida e calda, su un supporto di legno, e dopo aver privato gli oggetti della carta stagnola.

La colorazione

I colori base sono tre: giallo, rosso e blu. Dalle loro combinazioni si possono ottenere infinite tonalità.
Due sono i metodi per colorare le paste: ricorrere a un impasto colorato iniziale oppure dipingere le sculture ad asciugatura ultimata.
Per colorare le vostre sculture potete ricorrere ai colori a tempera o agli acquerelli: piccole quantità, a seconda del colore che intendete ottenere, inserite a fine impasto e amalgamate con la morbida pasta al sale.
Oppure potete passare, a fine cottura e a modello perfettamente asciutto e lasciato a raffreddare, una base di bianco quindi aggiungete il colore spennellando la tempera diluita con acqua sulle parti da colorare.
Il tocco finale consiste nel dare una mano di vernice idrore-

pellente su tutta la superficie. La vostra pasta conserverà le proprie caratteristiche e sarà protetta contro l'umidità e la polvere.
Potete anche ricorrere alla natura. A fine impasto aggiungete il colore con caffè o con l'orzo solubile. Interessante è l'utilizzo di spezie come peperoncino, curry, paprica, cannella o zafferano polverizzati finemente e mischiati alla farina e al sale prima di iniziare la manipolazione e con l'aggiunta dell'acqua. Più quantità di spezie utilizzerete e più il colore sarà intenso.

I supporti e le decorazioni
È consigliabile usare, come base d'appoggio per le vostre sculture, materiali naturali quali legno, terracotta, sughero, juta, rafia, paglia che potranno essere messi in forno a basse temperature e che finiranno per esaltare la caratteristica rustica delle sculture.
Guardatevi intorno, imparate a riconoscere quegli oggetti che possono essere un valido aiuto per decorare le vostre sculture.
Potete avvalervi di oggetti come le grattugie, a fori piccoli e a fori grandi, oppure di pizzi di stoffa o di carta per imprimere sulla pasta un ornamento utile per decorare tessuti. Il cucchiaio per il miele, un cartoncino ondulato o il velluto a coste, premuti sulla carta, doneranno effetti rigati utili sia per tessuti che per sfondi e cornici. I tappi di penne potranno essere utilizzati per decorare abiti, ma anche per realizzare smerli.
Una volta effettuata la colorazione e la verniciatura, potete valorizzare i vostri oggetti con l'aggiunta di elementi artificiali e naturali: bottoni, perline, paillette, pizzi, stoffe, raso, nastri,

semi, chiodi di garofano, pepe, sassolini, conchiglie, fiori secchi e di legno, foglie, piccioli di frutta.

Consigli e suggerimenti

Per imparare l'arte iniziate con il creare oggetti piccoli, perfezionatevi e poi passate a oggetti di dimensioni maggiori.
Annotate su un quaderno, di volta in volta, le dosi utilizzate e il prodotto ottenuto. Usate sempre gli stessi strumenti di misura. Una volta macinato il sale, fatelo raffreddare, per evitare di danneggiare l'impasto.
Durante l'impasto se vi sembra che l'acqua sia insufficiente, non ne versate altra, semplicemente bagnatevi le mani e riprendete a impastare fino a ottenere la giusta consistenza.
Ricoprite la piastra del forno con cartoncini spessi e rigidi foderati di carta stagnola prima di adagiare le sculture e predisporle alla cottura.
Per ottenere un impasto più morbido è bene che le vostre mani siano calde. Riscaldatele vicino a una fonte di calore o con acqua calda. Per unire più parti di un unico modello è sufficiente bagnarle con un pennello intriso di poca acqua e passare a unirle.
Il contatto del sale con oggetti di metallo – lame, forbicine, taglierini – finisce per rovinarli. Dopo l'uso, lavateli e asciugateli bene.
Per evitare alla scultura di assorbire umidità, spennellate l'oggetto con un composto fatto di un tuorlo d'uovo e un cucchiaio di acqua sbattuti. Lasciate in forno per ulteriori 30 minuti, poi passateci sopra due mani di vernice trasparente.
Per eliminare la polvere dalle sculture non usate prodotti chimici ma bastoncini cotonati inumiditi.

Le ricette

Pasta al sale 1

Ingredienti:
500 g di farina
500 g di sale
250 ml di acqua

Pasta al sale 2

Ingredienti:
200 g di farina
100 g di sale
100 ml di acqua

Pasta al sale 3

Ingredienti:
1 tazza di farina
1 tazza di sale
½ tazza di acqua

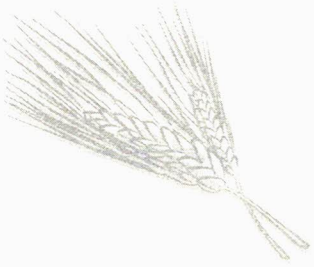
Pasta al sale 4

Ingredienti:
1 tazza di farina

1 tazza di sale fino
½ tazza di acqua
1 cucchiaio di vasellina o d'olio di semi
1 cucchiaio di colla da tappezziere in polvere o colla vinilica

Pasta al sale per grandi quantità

È consigliabile usare l'impastatrice elettrica utilizzando le seguenti dosi:
3 kg di farina
1,5 kg di sale
1,5 l di acqua
A impasto avvenuto, dividete la pasta in panetti e avvolgeteli nella pellicola trasparente. Conservati in un luogo fresco, ma non in frigorifero, possono mantenersi fino a una settimana. Al momento dell'utilizzo riprendete a manipolare i panetti aggiungendo un po' di farina mischiata al sale fino a portare l'impasto alla malleabilità iniziale.



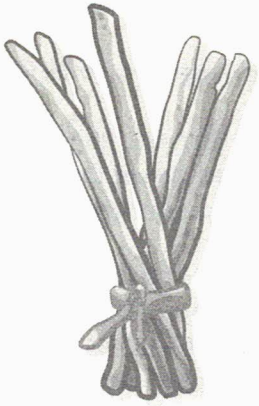
Pasta di mais

Se desiderate ottenere sculture che assomigliano alla porcellana, potete utilizzare la maizena, o amido di mais, usato in genere per preparare dolci. Alla maizena va aggiunta colla vinilica e vaselina (in alternativa olio o glicerina), manipolata e poi messa a cuocere.
La pasta di mais, particolarmente elastica, è adatta a modellare elementi sottili come ad esempio i fiori. Si conserva a lungo, anche per un mese, avvolta nel cellophane e tenuta a temperatura ambiente. La colorazione può essere realizzata sia con la tempera che con gli acquerelli. In particolare richiede l'uso di poca tempera poiché asciugandosi il volume si riduce e nello stesso tempo i colori diventano più intensi. L'essiccazione avviene all'aria e richiede 3 giorni avendo l'accortezza di ritirare i manufatti durante la notte. Nella fase finale, a lavoro ultimato, proteggete la pasta con uno spray trasparente acrilico universale.

Una ricetta per la pasta di mais

Ingredienti:
1 tazza di maizena
1 tazza di colla vinilica
1 cucchiaio d'olio di vasellina
1 cucchiaino di profumo

In una ciotola versate la maizena, unite l'olio di vasellina e il profumo, aggiungete la colla vinilica e mischiate in una prima fase con un cucchiaio, successivamente manipolate con le mani. La pasta va lavorata velocemente perché tende a indurirsi facilmente. Se risulta troppo morbida aggiungete altra maizena. Sarà pronta quando si staccherà facilmente dalle dita e non lascerà tracce residue.



Bibliografia

AA.VV., *Atlante dei prodotti tipici, Il pane*, Agra-RaiEri, Roma 2000.

AA.VV., *Il cucchiaio verde. La Bibbia della cucina vegetariana*, Giunti Demetra, Firenze 2009.

AA.VV., *Il libro del pane. Storia, lavorazione, tipologie, ricette*, De Agostini, Novara 2010.

AA.VV., *Il libro del pane. Tutti i segreti per farlo*, Giunti Demetra, Firenze 2010.

AA.VV., *Il mondo del pane*, Idealibri-RL, Roma 2009.

AA.VV., *La cucina della Sardegna*, Zonza, Cagliari 2000.

AA.VV., *La Smorfia, guida pratica per il gioco del lotto*, Napoleone, Roma 1983.

AA.VV., *L'enciclopedia della cucina n.4 e 9*, De Agostini, Novara 2006.

AA.VV., *Le ricette della nonna*, Giunti Demetra, Firenze 2009.

AA.VV., *Lingua e pane d'Italia a Milano*, Casa del Pane, Milano 2005.

AA.VV., *Manuale di cucina, mille ricette da "Il libro di casa"*, Domus, Milano 1982.

AA.VV., *Minestre e zuppe*, De Agostini, Novara 2009.

D. ALIGHIERI, *Divina Commedia*, Newton Compton, Roma 2010.

ARCHESTRATO DI GELA, in S. GRASSO, *I piaceri della mensa*, Flaccovio, Palermo 1987.

P. ARTUSI, *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, Marzocco, Firenze 1947.

R. BAGNERA, *Il libro del pane*, Agriturismo, Milano 2009.

C. BARGIACCHI, *Creare con la pasta di mais*, Giunti, Firenze 2008.

G.G. BELLI, *Tutti i sonetti romaneschi*, M. TEODONIO (a cura di), Newton Compton, Roma 1998.

L. BINDI, *Pane... amore e fantasia*, Maria Pacini Fazzi, Lucca 1991.

A. BISIO, *Come fare il pane in casa*, De Vecchi, Milano 2007.

G. BOCCACCIO, *Decameron*, R. MARRONE (a cura di), Newton Compton, Roma 2010.

A. BONI, *Il talismano della felicità,* Colombo, Roma 1968.
EAD., *La cucina romana,* Newton Compton, Roma 2010.
M. e P. BRENGOLA, *Casa golosa*, Sperling & Kupfer, Milano 2002.
L. BUONFINO, *La cucina integrale*, Vincitorio, Milano 1976.
G. A. CIBOTTO, G. DEL DRAGO, *Proverbi romaneschi*, Giunti, Firenze 2002.
P. CAMPORESI, *Il pane selvaggio,* Garzanti, Milano 2004.
L. CODACCI, *Civiltà della tavola contadina*, Sansoni, Firenze 1981.
ID., *Pane, olio e vino*, Maria Pacini Fazzi, Lucca 1991.
P.M. DA CERQUETO (a cura di), *Proverbi...*, Frate Indovino, Perugia 1992.
M. DA MONTE, *A tavola in Casentino*, Fruska, Stia (AR) 1995.
G. DELEDDA, *Tradizioni popolari in Sardegna,* Newton Compton, Roma 2011.
G. DI LORENZO, S. AIROLDI, E. POLITI, *Creare con la pasta di pane,* De Vecchi, Milano 1996.
S. DONATI, *Le grandi ricette della cucina italiana*, Fabbri, Milano 1982.
A. DUMAS, *Il grande dizionario di cucina,* Sellerio, Palermo 2004.
M. FERRINI, *I proverbi dei nonni,* Il Leccio, Siena 2002.
L. FIORINI, *Terra di Toscana. Vita in campagna,* Maria Pacini Fazzi, Lucca 2010.
S. FRANCONERI, *La grande cucina contadina*, Sapori-Demetra, Varese 1995.
G. FUMAGALLI, *L'ape latina*, Hoepli, Milano 1981.
ID., *Chi l'ha detto?,* Hoepli, Milano 1958.
F. GHIDINI, *Pasta al sale,* Gribaudo, Milano 2009.
G.K. GIBRAN, *Tutte le poesie e i racconti*, T. PISANTI (a cura di), Newton Compton, Roma 2011.
G. GIUSTI, *Dizionario dei proverbi italiani*, Newton Compton, Roma 2005.
J. e W. GRIMM, *Tutte le fiabe,* B. DAL LAGO VENERI (a cura di), Newton Compton, Roma 2010.
M. GUARNASCHELLI GOTTI (a cura di), *Grande enciclopedia illustrata della gastronomia,* Selezione dal Reader's Digest, Milano 2000.
O. GUERRINI, *L'arte di utilizzare gli avanzi della cucina*, Newton Compton, Roma 1998.
A. LANZANI ABBÀ, *Il prato nel piatto,* Le Guide di Casaviva, 1989.
G. MALIZIA, *Proverbi, modi di dire e dizionario romanesco,* Newton Compton Editori, Roma 2002.
A MANZONI, *I promessi sposi*, Newton Compton, Roma 2008.
M. MAZZOTTI, *Zuppe*, Gribaudo, Milano 2007.
A. MELDOLESI, *Il libro del pane*, Ponte alle Grazie, Milano 2007.

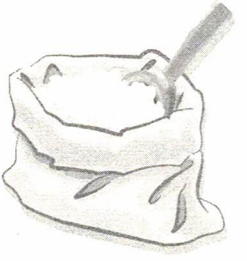
R. MONASTERO, *Lievito e coccole*, Felici, Pisa 2009.
M. MONTANARI, *Convivio*, Laterza, Roma-Bari 1989.
P. NERUDA, *Poesie,* Newton Compton, Roma 2010.
I. NIEVO, *Le confessioni di un italiano*, Mondadori, Milano 1981.
C. ORIGONI e B. SCHWARZ, *Il tesoro della cucina per la mensa elegante,* Tosi, Venezia 1947.
L. PANELLA, *La cucina della nonna*, Panella Editore, Salerno, s.d.
L. PAPO, *La cucina contadina*, Anthropos, Roma 1989.
G. PASCOLI, *Tutte le poesie*, A. COLASANTI (a cura di), Newton Compton, Roma 2009.
G. PECCHIA, *Il quaderno del pane e delle focacce*, Kellermann, Vittorio Veneto (TV) 2009.
M. PENTA DE PEPPO, *La grande cucina del Duemila*, Newton Compton, Roma 2004.
E. PERODI, *Le novelle della nonna*, Newton Compton, Roma 2005.
V. PIGNATTA, *Pane, formaggio e vino*, Bis, Cesena (FC) 2008.
A. PRANDONI, S. GIANOTTI, *Pane e grissini,* De Vecchi, Milano 2005.
Provincia di Roma (a cura della), *Il pane e i prodotti da forno,* Pianeta Verde, s.d.
A. RAUCH, *Leggere a tavola*, La Mandragora, Firenze 1999.
P. ROALDI, *Facile come il pane*, Red!, Milano 2009.
F. RONCORONI (a cura di), *Il libro degli aforismi*, Mondadori, Milano 1989.
V. ROSSI LODOMEZ, F. MATRICARDI (a cura di), *Il cucchiaio d'argento,* Domus, Milano 1956.
Scuola di cucina, *Pane e torte salate*, Giunti Demetra, Firenze 2009.
A. SELENE, *Dizionario dei proverbi,* Orsa Maggiore, Milano 1990.
I. SILONE, *Vino e pane,* Mondadori, Milano 1999.
SOFRONE, in M. CASERTANO, C. NUZZO, *Storia e testi della letteratura greca*, Palumbo, Palermo 2003.
SORELLE SIMILI, *Pane e roba dolce*, A. Vallardi, Milano 2010.
A. STRADA, *Il pane e le ricette con il pane,* Gribaudo, Milano 2001.
R. TAGORE, *Poesie. Gitanjali – Il giardiniere,* Newton Compton, Roma 2010.
E. TEDESCHI, *Tutto verdura*, Sperling & Kupfer, Milano 1998.
F. TOZZI, *Con gli occhi chiusi*, Newton Compton, Roma 2008.
A. ZANONCELLI (a cura di), *Pane & pizza*, Del Baldo, Verona 2010.

R. ZANONI, *Nuove sculture di pane,* Demetra, Verona 1994.
L. ZUCCHI, *Le uova*, Fratelli Fabbri, Milano 1973.

Sitografia

www.agyrion.it
www.filastrocche.net
www.giuliocesarecroce.it
www.nonsoloricamo.net
www.panem.it
www.taccuinistorici.it
www.repubblica.it
www.vacanzeinbasilicata.it
www.wikipedia.org
www.wikiquote.org

Indici



Indice alfabetico dei pani

Azzimo (Veneto), 58

Biga triestina (Friuli Venezia Giulia), 62
Biova piemontese (Piemonte), 40
Brezel (Trentino Alto Adige), 51

Chifel (Trentino Alto Adige), 52
Chifel con la confettura (Trentino Alto Adige), 53
Ciabatta (Veneto), 59
Ciriola romana (Lazio), 88
Coppia ferrarese (Emilia Romagna), 66
Cornetto ferrarese (Emilia Romagna), 67
Crescia di Pasqua (Marche), 82
Crescia marchigiana (Marche), 83

Focaccia genovese (Liguria), 70
Focaccia genovese con, a scelta, salvia, rosmarino, origano, semi di finocchio, cipolla, olive, peperoni (Liguria), 71
Francesino, 159
Friselle (Puglia), 99

Grissino (Piemonte), 41

Maggiolino (Lombardia), 44
Manine (Toscana), 75
Michetta (Piemonte), 42

Ossa da morto (Toscana), 76

Pan brioche, 150
Pan caciato, pan nociato (Umbria), 85
Pancarré, 116
Pan de frizze (Friuli Venezia Giulia), 63
Pan de' mei (Lombardia), 45
Pan de' mei, la torta (Lombardia), 46
Pan di sorc (Friuli Venezia Giulia), 64
Pan di Spagna, 151
Pandolce ligure (Liguria), 72
Pandoro, 152
Pane ai cereali, 140
Pane ai fichi secchi, 122
Pane ai pomodori secchi, 130
Pane ai pomodorini, 131
Pane al basilico, 132
Pane al latte, 117

Pane al parmigiano, 160
Pane all'aglio, 133
Pane all'uvetta, 123
Pane alla carota, 134
Pane alla cipolla, 135
Pane alla frutta secca, 124
Pane alle banane, 125
Pane alle castagne (Toscana), 76
Pane alle erbe aromatiche, 136
Pane alle mele, 126
Pane alle nocciole, 127
Pane alle noci, 128
Pane alle olive, 138
Pane barbarià (Piemonte), 39
Pane cafone, 97
Pane carasau (Sardegna), 113
Pane casereccio di Matera (Basilicata), 104
Pane casereccio siciliano (Sicilia), 110
Pane d'Altamura (Puglia), 100
Pane d'orzo, 141
Pane dei morti (Milano), 154
Pane di Como (Lombardia), 47
Pane di farro, 143
Pane di Genzano (Lazio), 89
Pane di grano saraceno, 36
Pane di kamut, 144
Pane di Lariano (Lazio), 90
Pane di Lentini (Sicilia), 111
Pane di mais, 145
Pane di miglio, 147
Pane di patate (Calabria), 107
Pane di ramerino (Toscana), 78
Pane di riso (Lombardia), 48
Pane di segale (Trentino Alto Adige), 54
Pane di Terni (Umbria), 86
Pane di zucca (Lombardia), 49
Pane integrale, 149
Pane pugliese (Puglia), 101
Pane sciapo (Toscana), 79
Pane spiga (Abruzzo), 93
Panettone, 155
Panforte, 157
Panina unta (Toscana), 80
Panini all'olio, 119
Panini all'olio ricchi, 119
Parruozzo molisano (Molise), 95
Pitta (Calabria), 108
Primo pane, 120

Rosetta (Veneto), 60

Schiacciata, 161
Schüttelbrot (Trentino Alto Adige), 55
Spaccatella di Bernalda (Basilicata), 105

Tarallino (Puglia), 102
Tigelle (Emilia Romagna), 68

Zelten (Trentino Alto Adige), 56

Indice alfabetico delle ricette

Acquacotta con baccalà, 190
Acquacotta con cipolla, 191
Acquacotta con croste di parmigiano, 192
Acquacotta con funghi, 193
Acquacotta con salsicce, 194

Bruschetta con i fagioli, 166
Bruschetta con i peperoni, 166
Bruschetta con i pomodorini e la rucola, 167
Bruschetta con il lardo di Colonnata, 167
Bruschetta con il pomodoro, 168
Bruschetta con l'olio, 168
Bruschetta con la maionese e il tonno, 169
Bruschetta con la mozzarella, 169
Bruschetta con le noci, 170
Bruschetta con le verdure, 170
Buglione, 260

Calamari ripieni, 261
Canederli, 196
Canederli con le prugne, 196
Charlotte di mele, 298
Crema con asparagi, 218
Crema con carciofi e gambi di carciofi, 219
Crema con cavolfiore, 220
Crema con cipolle, 221
Crema con fagioli e spinaci, 222
Crema con funghi, 223
Crema con lenticchie, 224
Crema con patate e odori, 225
Crema con patate e ortica, 225
Crema con piselli, 226
Crema con pomodoro, 227
Crema con zucca, 228
Crema con zucchine, 229
Crostini con acciughe e capperi, 172
Crostini con fegatini di pollo, 173
Crostini con frutti di mare, 173
Crostini con milza, 174
Crostini con mozzarella e acciughe, 175
Crostini con pancetta, 175
Crostini con pere, 176
Crostini con salsicce e ricotta, 177
Crostini con tartufo e gorgonzola, 178
Crostini con uova e mozzarella, 178
Crostoni con asparagi, 180

Crostoni con caprino, 180
Crostoni con cavolo nero e pancetta, 181
Crostoni con crema di cipolle, 182
Crostoni con funghi porcini, 182
Crostoni con pane di segale, 183
Crostoni con peperoni, 183
Crostoni con radicchio, 184
Crostoni con sardine, 185
Crostoni con uova, 185

Dolce con le pere, 298

Farinata con dadini di pane, 231
Farinata con mais, 231
Formaggi al forno, 262
Frittata di pane, 263
Frittata di pane con uvetta di pinoli, 299
Frittelle con la frutta candita, 300

Gnocchi di pane al formaggio, 196

Involtini di maiale, 263
Involtini di melanzane, 264
Involtini nella rete, 265
Letto di pane con le ciliegie, 301

Minestra con broccoli e cotenne di maiale, 232
Minestra con ceci, 233
Minestra con ceci e zucca, 234
Minestra con cicoria, 235
Minestra con fagioli, 236
Minestra con fave e cardi, 237
Minestra con finocchi, 238
Minestra con lattuga, carote e patate, 239
Minestra con ortica, 240
Minestra con orzo, 240
Minestra con pangrattato, 242
Minestra con passatelli, 242
Minestra con piselli, 243
Minestra con verdure ed erbe, 243
Minestra con passatelli, 244

Pancotto base, 199
Pancotto con broccoli, 199
Pancotto con brodo di carne, 200
Pancotto con brodo di pollo, 200
Pancotto con malva e pomodoro, 201
Pancotto con origano, 202
Pancotto con patate, 203
Pancotto con pomodori, 203
Pancotto con prugne, 204
Pancotto con uova, 204
Pancotto con uova sbattute, 205
Pancotto con uvetta, 206
Pancotto con verdure di stagione, 207
Pancotto con zucchine, pomodoro e ricotta, 207

Pane al mascarpone con le amarene, 302
Panmielato, 302
Panzanella, 208
Panzanella del Casentino, 210
Pappa con il brodo, 211
Pappa con il pomodoro con soffritto, 212
Pappa con il pomodoro nel brodo vegetale, 212
Pappa con il pomodoro veloce, 213
Pasticcio di carne 266
Peperoni ripieni alla napoletana, 288
Peperoni ripieni di pangrattato, 289
Peperoni ripieni di pangrattato, capperi e acciughe, 290
Piselli al forno, 291
Pollo ripieno di funghi porcini, 267
Polpette di lesso avanzato, 268
Polpette di melanzane, 269
Polpette di pesce avanzato, 270
Polpettone bolognese, 270
Polpettone con il petto di pollo, 271
Polpettone con il tonno, 272
Polpettone di pane, 273
Polpettone fiorentino, 274
Polpettone napoletano, 275
Pomodori ripieni di pane a dadini, 291
Pomodori ripieni di pane, capperi e acciughe, 292
Pomodori spolverati di pangrattato, 293

Ribollita, 214

Sarde palermitane, 276
Sarde pugliesi, 277
Sartù di riso, 278
Sformato di fontina, 280
Stracciatella, 216
Strangolapreti, 216

Tacchino ripieno con le castagne, 281
Tartine, 187
Tasca con la salsiccia, 282
Torta con le castagne, 303
Torta con il prosciutto, 283
Torta di pane con l'uva, 304
Torta di pane con la ricotta, 305

Verdure al forno gratinate, 294

Zucchine ripiene, 283
Zucchine ripiene alla romana, 284
Zuppa con l'osso del prosciutto, 247
Zuppa d'acciughe, 248

Zuppa d'aglio, 249
Zuppa di cicoria e lenticchie, 249
Zuppa di fagioli, farro e ceci, 251
Zuppa di fave, 252
Zuppa di funghi e fagioli, 252
Zuppa di pane con fagioli, 254
Zuppa di patate e porri, 254
Zuppa di pesce, 255

Indice

INTRODUZIONE

p. 7 Per cominciare
9 Il pane nella storia
14 La mitologia
14 La pittura e la scultura

16 Cosa occorre per fare il pane
16 Gli ingredienti base
16 I cereali, il frumento
17 La farina
18 L'acqua
19 L'olio d'oliva, lo strutto, il burro
20 Il latte
20 Il miele
20 Lo zucchero
20 Il malto
21 Le uova
22 Il sale

23 Il lievito
23 Lievito di birra
23 Lievito secco
23 Lievito chimico
24 I lieviti più usati per preparare il pane
24 Biga
24 Biga Poolish o "crescente"
25 Lievito naturale o pasta madre

p. 26 Ricetta base per la preparazione del pane con lievito naturale
26 Ricetta base per la preparazione del pane con lievito di birra

27 Preparare il pane
27 I preliminari
27 Dall'impasto alla cottura
28 Impastare
29 Sapore del pane
30 Lievitare
31 Dare forma all'impasto
32 Cuocere il pane

IL PANE E LE REGIONI

36 Valle D'Aosta
39 Piemonte
44 Lombardia
51 Trentino Alto Adige
58 Veneto
62 Friuli Venezia Giulia
66 Emilia Romagna
70 Liguria
75 Toscana
82 Marche
85 Umbria
88 Lazio
93 Abruzzo
95 Molise
97 Campania
99 Puglia
104 Basilicata
107 Calabria
110 Sicilia
113 Sardegna

I TIPI DI PANE

p. 116 Pane comune
122 Pane con la frutta
130 Pane alle erbe e alle verdure
140 Pane con farine di altri vegetali
150 Pane dolce
159 Gli altri tipi di pane

LE RICETTE CON IL PANE

165 Antipasti
166 Bruschette
172 Crostini
180 Crostoni
187 Tartine
189 Primi
190 Piatti senza tempo
218 Creme
232 Minestre
246 Zuppe
259 Secondi
287 Contorni
297 Dolci

CREARE E DIVERTIRSI CON IL PANE

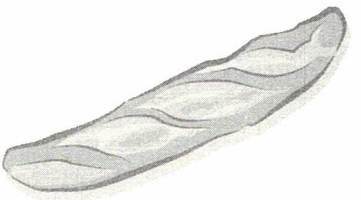
308 Pasta al sale
308 Un po' di storia
309 Gli ingredienti
310 Gli strumenti indispensabili e di supporto
312 Come preparare la pasta al sale
312 L'impasto
312 La cottura e l'asciugatura
313 La colorazione

p. 314 I supporti e le decorazioni
315 Consigli e suggerimenti
316 Le ricette
318 Pasta di mais
318 Una ricetta per pasta di mais

320 Bibliografia

INDICI

326 Indice alfabetico dei pani
328 Indice alfabetico delle ricette



Le mie ricette

PIADINE

1 kg farina grano tenero "0"
30 gr Sale
1½ L Latte Scremato
170 gr Strutto
30 gr lievito [illegible]

Tigelle

1 kg farina
1½ L latte
2 cubetti lievito
2 cucchiai di olio
1½ cucchiaino di sale

Le mie ricette

Tigelle Modenesi
1 kg farina tipo "0"
1/2 cucchiaino di sale
2 bustine di lievito per pizza (lievito)
1 cucchiaio di olio di semi
impastare con latte fino ad ottenere un impasto di media durezza (non troppo tenero)

lasciare riposare la pasta ben coperta per almeno 1 ora

Riprendere la pasta, lavorarla e stendere delle palline che verranno stese delle dimensioni dello stampo

Le mie ricette

PASTA PER PIZZA

FARINA GRANO TENERO 00	700 GR
ACQUA	300 MILLILITRI
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	3 CUCCHIAI
LIEVITO DI BIRRA	16 GRAMMI
SALE	3 CUCCHIAINI

1) MISCHIARE FARINA E SALE PER BENE
2) SCALDARE ACQUA E SCIOGLIERE LIEVITO DENTRO
3) FARE CIAMBELLA CON LA FARINA E VERSARE ACQUA T. AGGIUNGERE ACQUA O FARINA A SECONDA DELLA CONSISTENZA. QUANDO LA PASTA SI STACCA DALLE MANI METTERLA IN UN CONTENITORE E COPRIRE CON STRACCIO UMIDO. LASCIARE LIEVITARE PER 4 ORE E OGNI 2 RIMESCOLARE LA PASTA

Le mie ricette

LIEVITO NATURALE

1	FARINA	200 GR
2	ACQUA FREDDA	POCA
3	OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA	1 CUCCHIAIO
4	MIELE	1 CUCCHIAIO
5	ACQUA TIEPIDA	4 CUCCHIAI

MISCHIARE 1→4 E LAVORARE L'IMPASTO FINO A CHE NON RISULTI + APPICCICOSO
LASCIARLO RIPOSARE IN CIOTOLA COPERTA DA CANOVACCIO UMIDO (MANTENUTO) AL RIPARO DA CALDO E ~~FREDDO~~ PER 48 ORE (CONTROLLARE SPESSO CHE NON FACCIA BOLLE O VADA A MALE)
SE È PRONTO (SI CAPISCE DALL'ODORE DEI ~~FERMENTI~~ LATTICI CHE PRODUCONO ANIDRIDE CARBONICA) SI UNISCE ALL'IMPASTO 4 CUCCHIAI DI ACQUA TIEPIDA E TANTA FARINA QUANTO NECESSARIO PER OTTENERE LA STESSA CONSISTENZA DELL'IMPASTO PRECEDENTE RIPETERÒ LA FASE DELLE 48 ORE. A QUESTO PUNTO È PRONTO IL CEPPO BASE. CONSERVANDONE UN BLOCCO GRANDE QUANTO UN PUGNO SI AVRÀ LA BASE PER UNA NUOVA LIEVITAZIONE.

Le mie ricette

Acqua, farina e lievito: il pane. Un alimento che affonda le radici in riti sacri e quotidiani, un patrimonio di gusti e saperi. *Il grande libro del pane* è un viaggio alla scoperta degli innumerevoli tipi di pane della tradizione italiana: dalla focaccia genovese alle friselle, dalla ciriola romana alla michetta milanese, dai grissini torinesi ai brezel del Trentino Alto Adige. E non solo: pani con la frutta, con la verdura e con i cereali; forme e ingredienti diversi, differenti modalità di lavorazione e cottura. Un libro per raccontare come preparare il pane, dai preliminari alla conservazione, ai diversi modi per panificare e lievitare, da quelli più antichi alle tecniche moderne e innovative. E poi un ricco indice di ricette che hanno nel pane l'ingrediente principale: antipasti, primi, secondi, contorni e dolci per ottenere menu ricercati a partire da un alimento semplice e prelibato. Un volume completo per ricondurre il pane agli onori che merita recuperando la dignità del lavoro artigianale, la creatività e la fantasia che, unite all'esperienza, donano un prodotto indispensabile nella vita quotidiana.

Lorena Fiorini, aretina di nascita, vive a Roma. Laureata in psicologia, collabora con alcuni periodici, è presidente dell'Associazione Culturale "Scrivi la tua storia" e insegna scrittura creativa. Autrice di diversi libri di enogastronomia, per la sua attività di scrittrice ha ricevuto attestati e premi (tra i quali il Premio Spazio Donna, il Premio Firenze, il Premio Alberoandronico). Con la Newton Compton ha già pubblicato il ricettario *Il peperoncino*.

€ 14,90

www.newtoncompton.com

58GMN183

ISBN 978-88-541-3179-8

9 788854 131798